Hypnose

et

sophrologie

Naunim Alain

Compilation de différents ouvrages, dont principalement :

« **Aspects expérimentaux et cliniques de l'hypnose** » ; thèse de Didier Michaux
« **Techniques secrètes de l'hypnose** », Vol II et III, du Pr K. Tepperwein, éditions Godefroy
« **L'hypnose pratique en 11 leçons** » du Dr J.P. Guyonnaud, éditions Grancher
« **L'hypnose qui guérit** » du Dr J.P. Guyonnaud, éditions Grancher
« **Le grand livre de l'hypnose** » de Yvon Lhermite, éditions Trajectoires
« **Mieux vivre grâce à l'hypnose et à l'auto hypnose** » de Paul Clouvel, éditions Safran
« **Sophrologie pratique** » de André Daprey, éditions Guy Trédaniel
« **Hypnovision** », manuel de travail du stage Hypnovision, Burt Goldman, Lee Pascoe
« **Développer l'imagination créatrice des enfants** », de Jennifer Day, Ed. Vivez Soleil

TABLE DES MATIERES

Avant-propos

L'objectif de cette compilation était, à l'origine, de réunir les principaux conseils, techniques, et expériences de quelques hypnothérapeutes ou sophrologues confirmés, en un document aisément transportable (pour les visites à domicile) et facilement consultable sur Pc (pour rendre plus commode l'étude et la recherche).

Enfin…il devait à l'origine être facilement transportable. :   au fur et à mesure de mes recherches, j'ai trouvé de plus en plus de méthodes intéressantes : hypnose par lettre, par téléphone, par chuchotement, pendant le sommeil, etc. Ou étranges (comme la méthode de la gorge serrée -utilisée peut-être pour les masochistes ?-).

Bref, chapitre après chapitre, le syllabus, que je prévoyais se composer d'une soixantaine de pages, à quadruplé de volume ! J'ai laissé tout tel quel, sans résumer ou synthétiser.
Chacun opérera les coupes salutaires selon son orientation ou sa musculature.

Mis à part quelques rares remarques, ce patchwrok ne bénéficie d'aucun prose personnelle de ma part, d'aucune originalité ; je me suis contenté de copier-coller ou scanner ce qui me paraissait digne d'intérêt.

Offrir (et surtout m'offrir) un outil pratique est donc la seule ambition de ce travail.

A. Naunim

RQ : pour la facilité d'utilisation sur Pc, la plupart des chapitres (en bleu clair ou foncé) bénéficient de liens hypertextes (on clique et on y est) .
Je n'ai pas pris la peine de corriger toutes les fautes de frappe (ou d'aurtograf), du scanner.
Si quelques « gué », « gui » ou « // » se promènent par ci par là, les remplacer respectivement par « que », « qui » et « il »

Avertissement

Il sera utile de se souvenir des mises en garde de nombreux hypnotiseurs :

L'hypnose est un outil merveilleux, très efficace dans des problèmes « psychosomatiques » divers et les blessures de « l'âme ». Mais si cette technique peut parfois beaucoup plus, il faut se rappeler que seul un médecin peut poser un acte médical. Sans cette qualification, vous ne pouvez donc pas, sous le risque d'être accusé d'exercice illégal de la médecine :

- faire un diagnostic de santé
- conseiller une attitude ou un comportement visant la guérison.
- rédiger une ordonnance ou conseiller la prise d'une substance quelconque
- opérer une « palpation » médicale (toucher thérapeutique de diagnostic)
- offrir un remède (même un verre d'eau a déjà été jugé interdit par la jurisprudence !)

Il est prudent de s'assurer que la personne traitée est médicalement suivie ou de conseiller une aide médicale si ce n'est pas le cas.

A moins d'avoir les compétences nécessaires, ne pas traiter de sujets présentant des troubles psychiques graves. Ne pas traiter de patient souffrant d'épilepsie.
Etre prudent dans le choix des inductions avec la femme dans ses derniers mois de grossesse. De même avec les personnes qui présentent des pathologies lourdes, des problèmes cardiaques, de l'asthme, etc.

Ne pas traiter d'enfant sans la présence d'un parent adulte.
Ne jamais laisser sans surveillance une personne sous hypnose.
S'assurer, en fin de séance, que la personne est apte à reprendre sa vie « normale ».

Enregistrer la séance ; en cas de problème, cette preuve pourra vous être utile.

La plupart des thérapeutes structurent la séance de la façon suivante :

Schéma type d'une séance

- accueil et entretien : objectifs, explications, choix, etc.
- test de réceptivité à l'hypnose (éventuel) : visualisation rapide + test
- pour la première séance, apprentissage du contrôle des abréactions
- hypnose et apprentissage de l'auto hypnose (mot codé) + signal pour hypnose suivantes
- entretien de fin de séance (avec remise d'une cassette ou texte à enregistrer par le sujet)

Dans la mesure du possible, l'hypnotiseur essayera l'hypnose « classique », pour un gain de temps.
Si le sujet est difficilement hypnotisable, une induction sophronique, plus lente, avec le sujet couché, sera mieux adaptée, du moins pour la première séance, avant l'utilisation de techniques visant à l' approfondissement de l'hypnose.

1. Définition

L'origine du mot hypnose vient du Grec «Hupnos» qui signifie « Sommeil ».
L'hypnose est un état qui se situe entre la veille et le sommeil. On l'appelle aussi «niveau sophro-liminal» ou encore état sophronique. C'est un état de relaxation profonde, de détente complète, avec augmentation de la suggestibilité de l'individu, obtenu le plus souvent par des suggestions verbales qui influencent le subconscient d'une manière plus ou moins profonde, selon l'état de réceptivité du sujet.

Nous savons comment procéder pour provoquer l'état hypnotique, mais nous ignorons toujours la nature exacte de ce qu'est l'hypnose.

La personne hypnotisée donne l'impression de dormir, mais demeure étroitement liée au monde extérieur, ses « rêves » ne l'empêchent pas d'entendre la voix de l'hypnotiseur et d'enregistrer tout ce qui lui est dit. Nous sommes donc en présence d'un état particulier qui se situe, entre sommeil et éveil.

Les données obtenues par électro-encéphalogramme chez les personnes hypnotisées éclairent un peu plus l'état sophronique.

Les ondes cérébrales, mesurées avec l'éléctro-encéphalographe montrent, en moyenne, 12 à 40 cycles par seconde (CPS) pendant l'activité normale (travail), qui définit le niveau de conscience extérieure. C'est le niveau Bêta.
Le niveau Alpha est compris entre 7 et 12 CPS. C'est le niveau de conscience intérieure obtenu pendant une relaxation, la lecture d'un livre passionnant ou encore quand on rêvasse dans son bain. Ce niveau est atteint pendant une séance d'hypnose (ou de sophrologie).
Le niveau Thêta est compris entre 7 et 4 CPS. C'est le niveau atteint pendant une méditation profonde (Zazen par exemple) ou une séance d'hypnose profonde (contrôle de la douleur, chirurgie dentaire, etc)
En deçà de 4 CPS, commence le niveau Delta. Le sujet n'est plus conscient.

L'hypnose induit un état qui se situe entre alpha et thêta. Le sujet est conscient (mais peut faire de brèves incursions en Delta pour revenir en thêta. L'hypnotiseur doit donc maintenir son sujet « conscient », en prenant garde de ne pas briser le « rapport », la communication avec son sujet.

Type d'onde	CPS	Etat de la pensée	Type d'occupation
Bêta	12 à 40	Conscience extérieure	Travail courant, occupations extérieures
Alpha	7 à 12	Conscience intérieure	Relaxation, état de rêverie
Thêta	4 à 7	Conscience intérieure	Relaxation profonde, méditation profonde
Delta	4 à 1	Inconscience	Sommeil

Si tout le monde est « hypnotisable », l'expérience est difficile ou échoue lorsque la personne qu'on veut hypnotiser s'y refuse.
L'hypnose exige donc un consentement à la fois conscient et inconscient du sujet qui vit cette expérience. Il est impossible de se servir de l'hypnose pour faire exécuter à la personne hypnotisée un acte incompatible avec ses convictions, sa ligne de conduite habituelle, en un

mot, l'éthique qui est la sienne. Ceci a été prouvé et expliqué ; c'est d'ailleurs pourquoi la pratique de l'hypnose ne fait l'objet d'aucune interdiction légale.

L'hypnose est omniprésente dans notre vie :

— Ne pleure pas, mon ange, c'est fini, ton bobo ne te fait plus mal, dit la maman.
— Regarde-moi dans les yeux et dis-moi la vérité, intime-t-on aux enfants soupçonnés d'avoir commis une faute.
— Lis dans mon regard l'amour que je te porte et laisse-toi aller, supplie l'amoureux pour obtenir les faveurs d'une jeune fille réticente.
— Vous pourrez très bien finir ce travail en un rien de temps, affirme le patron désireux d'accroître la productivité de son employé.
L'influence hypnotique que cherchent à exercer les parents, les pédagogues, les amoureux, les employeurs, montre que cet état est connu et utilisé « instinctivement ».

4000 ans av. J.-C., les sumériens pratiquaient déjà l'hypnose. Cette civilisation, la plus ancienne connue sur la terre, l'appliquait selon certaines méthodes toujours utilisées à l'heure actuelle.

Bien d'autres généralités pourraient encore être dites sur l'hypnose (pratiquée dans des buts curatifs chez les Egyptiens de l'Antiquité et introduite dans la médecine moderne surtout à partir du XIXe siècle)

C'est aussi, écrit le Dr J.-P. Guyonnaud, « la science de l'harmonie de la conscience ».
En termes de métier, on dirait que c'est la recherche et l'utilisation d'un état modifié de conscience, entre la veille et le sommeil,.dans un but thérapeutique.

Hypnose et sophrologie

Hypnose et sophrologie ne coïncident pas exactement. D'une manière générale, la sophrologie est dirigée par un opérateur, mais c'est surtout la conscience du sujet qui lui fait ressentir les sensations demandées par lui-même.
L'hypnotiseur utilise des ordres, un ton impératif (« maintenant, votre bras est engourdi… »),alors que le sophrologue guide, propose (« maintenant, vous pouvez ressentir que votre bras commence à s'engourdir… »)

On peut hypnotiser certains animaux, mais il ne saurait être question de les sophroniser.
L'hypnotiseur s'appuie sur une fatigue physique de la vue (fixation d'un point, d'un objet brillant par exemple), alors que le sophrologue sollicite des sensations (lourdeur, chaleur). L'hypnotiseur commande, le sophrologue suggère.
En hypnose, le patient est soumis à la volonté du thérapeute. En sophrologie, le patient se prend en charge ; c'est lui qui fait le travail, le thérapeute n'intervient que comme guide et après avoir débattu les moyens à employer avec le malade.

La sophrologie est née, d'une part de la prise de conscience de la nécessité d'abandonner le terme « hypnose », discrédité par l'utilisation que certains en avaient fait (au music-hall notamment), d'autre part d'un besoin de mettre au point des méthodes douces et permissives, qui respectent la conscience humaine.

2. Entretien préliminaire (anamnèse, objectif, ...)

Avant la première séance d'hypnose, il sera important de :

- Mettre la personne en confiance. (voir aussi annexes 3 et 4)
Définir ce qu'est l'hypnose, répondre aux questions et craintes éventuelles : vais-je me réveiller ? [*] Peut-on m'obliger à faire n'importe quoi sous hypnose ? [**] Est-on conscient pendant la séance ? Etc
Il importe à l'hypnotiseur de dissiper les malentendus, les équivoques, les soupçons. Le premier entretien avec le patient fournit l'occasion d'apprendre ce qu'il pense de l'hypnose et de sa valeur en médecine. Si l'optique est fausse, des informations objectives doivent y porter remède. Grâce à quoi, on parvient à éliminer le risque que des appréhensions latentes nuisent à la portée du traitement.

Expliquer en quoi consiste l'hypnose vraiment, quels sont ses effets, etc. n'est pas tout. Il faut que le patient ait une confiance absolue non seulement dans l'hypnothérapie, mais aussi dans l'hypnotiseur lui-même. L'hypnothérapeute mettra donc tout en œuvre pour que le patient le considère comme capable de lui procurer la guérison ou, du moins, le soulagement de ses douleurs. Un exemple : même s'il est fatigué ou énervé, l'hypnotiseur s'efforcera de se montrer en parfaite forme physique et morale, fournissant par sa propre image un témoignage des bienfaits que le traitement hypnotique est capable d'apporter.

En plus, dès le premier contact avec le patient, doivent intervenir les facteurs qui jouent un rôle primordial pendant tout le traitement (fascination par le regard et par la voix, comportement marqué par une grande assurance, etc.)

Le souci de gagner la confiance doit être grand : ne négliger aucun détail. Il faut garder présent à l'esprit le fait que, dans la majeure partie des cas, le patient qui se tourne vers l'hypnose se trouve à un point crucial, ayant en vain essayé de résoudre ses problèmes de santé par le biais d'autres méthodes curatives (allopathie, homéopathie...). Par conséquent, son attitude va aux extrêmes : soit l'hypnose est supposée être une « planche de salut », soit elle fait l'objet d'un scepticisme plus ou moins prononcé, à l'issue des désillusions emmagasinées.

Il importe, en somme, que l'hypnotiseur suscite d'emblée une impression parmi les plus favorables. Sa poignée de main amicale, son empressement et son « rayonnement » ne devraient être neutralisés ni par un geste d'impatience ni par une mauvaise haleine ou quoi que ce soit d'autre susceptible de provoquer une certaine aversion, du patient.

- Ne jamais forcer
Si le patient hésite ou se montre peu disposé à se faire soigner par hypnose, il ne faut jamais commettre l'erreur d'insister. Même la moindre réticence constitue un obstacle presque toujours insurmontable...
Si la personne n'est pas venue d'elle-même vous trouver (mais sur « ultimatum » d'un conjoint par exemple), les chances de succès sont moindres. Il est nécessaire de faire comprendre ce point à la personne et de lui demander si réellement elle désire, par elle-même et pour elle-même, un changement et s'y sent prêt.

- Définir l'objectif à atteindre. voir aussi l'annexe 3
Remplir une fiche de renseignements (exemple de questionnaire aux pages 13 à 15), afin de définir l'objectif à atteindre, les croyances, attirances ou rejets de la personne. Il serait en effet maladroit de vouloir directement proposer à la personne de vivre une régression dans une vie antérieure si cette personne ne croit pas en la réincarnation. De même qu'il serait incohérent de proposer en relaxation, une promenade sur une plage à une personne détestant la mer.

Ce document permettra de tricoter une bonne induction pour les séances suivantes.

- Expliquer le déroulement de la séance
Développer le pourquoi des tests de suggestibilité, quel technique hypnotique sera choisie. Détailler chaque étape, les inductions verbales qui seront utilisées, les gestes éventuels (toucher le bras), etc.
Il est nécessaire que la personne soit d'accord en tous points avec ce qui va se passer et comment cela va se passer. Préfère-t-elle être couchée, dans un divan, accepte-t-elle d'être touchée, désire-t-elle un fond musical ? etc.
La personne doit être dans une absolue confiance. Aucune zone d'ombre ne doit subsister avant la première séance d'hypnose, vous devez avoir ensemble, convenu du déroulement de la séance, pour qu'il n'y ait aucune « surprise » pendant la séance.

[Rq : pendant la séance, toujours prévenir le sujet avant de le toucher : « maintenant, je vais prendre votre bras… » à dire AVANT de toucher la personne..
Certaines personnes préfèrent être dirigées, prisent en main. Il est utile d'accepter, du moins dans un début, ce désir de dépendance et de jouer le jeu, ce qui ne pourra qu'accroître le résultat de la séance. La personne à foi en vous et en votre « pouvoir ».]

Toute personne en bonne santé générale peut être mise en état d'hypnose, à partir du moment où celle-ci est d'accord, motivée et qu'elle se prête avec intérêt à l'expérience, en faisant très exactement ce qu'on lui demande.

[*] Si le sujet ne se réveille pas : pas de panique. Recommencer calmement, plusieurs fois, l'induction de réveil. En cas d'échec, poser une main sur l'épaule et approfondir l'hypnose, puis procéder au réveil.

[**] Inconsciemment, le sujet sait qu'il va être en position de faiblesse (physique mais aussi mentale). D'autant que les mots et certaines techniques de fascination utilisés dans l'induction hypnotique sont dés déclencheurs puissants, qui ouvrent sur un terrain « violent ». Voici ce qu'écrit Didier Michaud, dans sa thèse « Aspects expérimentaux et cliniques de l'hypnose », pages 156 et 157 :
« L'étude des mots désignant des processus voisins de ceux qui sont observés dans l'hypnose, nous a fait plonger dans un univers archaïque d'une extrême "violence" : violence de la confrontation à l'Autre (sexuelle ou non) mais aussi violence exercée par la séduction et le charme sur la structure mentale du sujet. La relation à l'Autre est apparue comme une sorte d'espace menaçant en permanence l'intégrité du sujet : menace d'être séduit par les "charmes" de l'autre et de perdre son intégrité, son autonomie, son identité initiale dans une relation marquée par le plaisir sous l'une quelconque de ses formes (béatitude, volupté), menace d'être "réduit à l'obéissance" par les signes de puissance manifestés par l'autre (sans que cette soumission ait besoin de passer par un affrontement réel, menace d'être "contraint" sous peine de destruction, qui vient "saisir" l'être, le plongeant dans l'immobilité, la prostration, ou dans un état de soumission passive et consciente. L'identité entre les manifestations comportementales et subjectives qui caractérisent ces états premiers et les états qui ont pu être décrits dans le cadre de l'hypnose, semble montrer que, dans l'hypnose, les processus employés permettent de déclencher artificiellement ces mécanismes intellectuels.

L'induction hypnotique nous ferait donc plonger de façon insidieuse au cœur même de l'inconscient, à l'endroit précis où se jouent les relations archaïques à l'Autre. »

Fiche de renseignements et questionnaire préliminaire

[Ce document est strictement confidentiel. Aucune information y figurant ne sera dévoilée, directement ou indirectement, à qui que ce soit, pour quelque motif que ce soit. Le thérapeute s'engage à préserver le secret professionnel absolu]

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....Tel ....

Date de naissance : .... Lieu de naissance : ....

Etat civil : marié ☐ divorcé ☐ célibataire ☐ veuf ☐ vie en couple avec H ☐ F ☐

Nombre d'enfants : ....

Problème(s) à éliminer, objectif(s) à atteindre :
....
....
....
....

Depuis quand êtes-vous conscient de ce problème ?
....
....
....
....

Pourquoi désirez-vous éliminer ce problème ou atteindre cet objectif
Qui ou qu'est ce qui vous a motivé ?
....
....
....
....

Avez-vous délibérément décidé, seul, sans contrainte extérieure d'éliminer ce problème ou d'atteindre cet objectif ? : oui ☐ non ☐
Développez
....
....
....

Etes-vous gaucher ☐ droitier ☐

Etes-vous myope ☐ hypermétrope ☐ astigmate ☐

Rappel : atteint de myopie, on voit moins bien de loin, l'hypermétrope voit moins bien de près. Astigmatisme : imperfection de la sphéricité du cristallin.

Aimez-vous le froid □ la chaleur □ le soleil □ l'eau □ les oiseaux □ la nature □ la mer □ la montagne □ le jour□ la nuit □ le vent □
La forêt □, autres situations aimées ou détestées
....
....

Quelles sont les couleurs que vous aimez ?
....

Quelles sont les couleurs que vous détestez ?
....

Avez-vous déjà été hypnotisé (hypnose ou sophrologie) ? oui □ non □
Pendant combien de séances ?
Par quelle technique (description sommaire) ?
....
....

Avez-vous déjà pratiqué la méditation ? oui □ non □
De quel type (avec objet ou sans, méthode Zen, etc.) ?
....
....

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ou le Qi Gong .... ? oui □ non □
De quel type (méditation sur les çakras, hatha-yoga, technique de souffle, orbite microcosmique, etc.) ?
....
....

Etes-vous épileptique ? oui □ non □

Etes-vous enceinte ? oui □ non □

Avez-vous des problèmes de cœur ? Portez-vous un pacemaker ? oui □ non □

Avez-vous déjà suivi pour des problèmes psychiatriques tels que schizophrénie, etc. ? A Quelle date oui □ non □
Nom, adresse et téléphone du médecin psychiatre.
....
....

Etes-vous médicalement suivi pour un problème de santé tel que : sida, cancer, ou autre problème important de santé ? oui □ non □
Nom, adresse et téléphone du médecin
....
....

Quelles sont vos croyances et tendances religieuses ou philosophiques : Bouddhisme, Christianisme, Islam, etc. ?
....
....

Croyez-vous en la réincarnation, aux vies antérieures ? oui □ non □

Décrivez succinctement ce que Dieu ou un principe supérieur pourrait être (Intelligence Suprême acorporelle, Etre nous ressemblant physiquement, etc.)
....
....

Avez-vous peur de la mort ? oui □ non □
Pourquoi ?
....
....

Avez-vous déjà vécu une expérience « paranormale » : télépathie, voyance, expérience proche de la mort, apparition, expérience mystique, décorporation lors d'une intervention chirurgicale ou méditation profonde, ou de la consommation d'une drogue ou d'un médicament, etc. ? oui □ non □
Description de l'expérience :
....
....

Date.............

3. Tests de réceptivité à l'hypnose

Visualisation

Après le premier entretien, et avant le test proprement dit, alors qu'elle est toujours assise, proposer à la personne de faire un rapide test de visualisation : fermer les yeux et visualiser une orange (décrire la couleur, la texture de la peau, l'odeur, s'imaginer avoir le fruit dans la main, son poids, tâter le fruit pour en estimer le jus, etc.), puis une tomate (mêmes détails).
Féliciter discrètement après chaque exercice (« bien, c'est parfait »)
Cet exercice anodin permet au praticien de prendre directement un ascendant, de commencer à diriger la séance d'hypnose, sans en avoir l'air.
Le patient est mis en confiance, il a accepté les « yeux fermés », vos indications. Il a « réussi » un exercice.
Cet exercice est déjà une incursion en état alpha. L'hypnose qui suivra n'en sera que plus facile et profonde.

Pour déterminer si le sujet que vous allez traiter est facile ou non à hypnotiser, il faut déterminer ses caractères de suggestibilité, pour reconnaître la motivation et la sensibilité d'un individu que l'on désire mettre en état d'hypnose. Chaque individu possède les siens, que l'on peut tester de différentes manières.

[Rq : dans la mesure où le sujet est d'accord pour être hypnotisé, et attend d'ailleurs peut-être le début de la séance avec impatience, est-il nécessaire de passer par ces tests ? A quoi servent ces tests ? Rassurer l'hypnotiseur ? Démontrer son pouvoir au sujet ?
En sophrologie, il n'existe aucun test du genre de ceux rencontrés en hypnose « classique ».
A chacun de juger selon son ressenti et l'attente du client
Pour la première séance, une induction longue (type sophrologie), approfondie, suivie du réveil du sujet, replongé ensuite dans une nouvelle induction, plus rapide, approfondie de nouveau, donne d'excellents résultats. Voir « hypnose fractionnée ».]

Suivent les tests décrits par Yvon Lhermite (« Le grand livre de l'hypnose ») et le Dr J.-P. Guyonnaud (« L'hypnose pratique en 11 leçons ») :

Test décrit par Yvon Lhermite

Vous procéderez de la manière suivante :

La personne étant debout, vous vous placez derrière elle, en plaçant votre main droite sur son front en lui demandant de fermer les yeux. Après quoi, tout en restant toujours derrière votre patient, vous posez vos deux mains sur les épaules de celui-ci et en vous décalant un peu vers la droite, vous placez doucement votre pied gauche derrière ses deux talons.
Vous dites à votre sujet, avec persuasion, d'une voix calme en lui parlant près de l'oreille :

«Mes deux mains vont quitter vos épaules et alors, vous allez vous sentir attirer en arrière; sentez : déjà vous vous sentez attirer en arrière, encore, encore, toujours, — de plus en plus fort — et déjà vous commencez à tomber, — sentez-vous tomber de plus en plus, — encore, encore — et vous tombez complètement, mais je suis là pour vous retenir !»
Pendant que vous prononcez ces paroles, vos mains ont quitté doucement les épaules du sujet, mais vous les conservez bien ouvertes, face aux 2 épaules du patient, à environ 10 cm, ce qui aura un effet d'attraction magnétique complémentaire.

Dès que vous sentez le sujet commencer à tomber vers vous, alors vous arrêtez ; le test est concluant.
La personne ainsi sollicitée sera d'autant plus facile à hypnotiser, que sa chute en arrière aura été rapide.

Tests décrits par le Dr J.-P. Guyonnaud

Ces tests sont indispensables pour choisir la méthode hypnotique la plus appropriée au cas précis. Ils sont également prisés parce que fiables pour contrôler les capacités de l'hypnotiseur débutant.

Ce qui veut bien dire que vous ne devez vous adonner à la pratique de l'hypnose qu'après avoir réussi parfaitement l'un ou l'autre (mieux encore, la totalité) des exercices dont la description détaillée va suivre...

Chute en arrière après fixation du regard

1) Demandez à la personne de se tenir debout, les pieds joints et les bras ballants.
2) Dites-lui (d'une voix douce ou impérative, selon ce qui vous paraît le plus adéquat) :
— Regardez-moi dans les yeux... Encore, regardez-moi fixement, sans baisser les paupières un seul instant... Bon, à présent, fermez les yeux. Vous ne les ouvrirez que lorsque je vous le dirai. En attendant, nous allons faire un petit exercice. Sous l'effet de mon pouvoir hypnotique, votre corps va basculer en arrière, mais vous n'avez rien à craindre, vous ne tomberez pas, je vous retiendrai...
3) Passez derrière la personne, posez les mains sur ses omoplates et, sur un ton affirmatif, dites ceci :

— Dans peu de temps, vous sentirez comme une force qui vous tire et vous tomberez en arrière... Dans peu de temps, vous sentirez comme une force qui vous tire en arrière... Ça y est, insensiblement, votre corps commence à pencher en arrière... Votre corps en arrière de plus en plus... Vous oscillez... Vous oscillez de plus en plus... Irrésistiblement, vous êtes tiré en arrière!
4) Si tout va bien, la personne se met réellement à osciller et c'est à ce moment-là que vous lui suggérez, d'une manière impérieuse :
— Une force vous tire en arrière, une force vous tire en arrière... Vous tombez en arrière... Vous tombez... Vous tombez en arrière... Vous tombez... Vous tombez...
5) Répétez les « mots-clés » de la suggestion (Vous tombez), jusqu'à ressentir le corps de la personne se pencher légèrement en arrière, stade auquel vous retirez doucement les mains (restées appuyées contre son dos) et ne les avancez que pour attraper votre « cobaye », au moment où il tombe en arrière effectivement.
A noter, pour porter à bon terme ce test, que le magnétisme est d'un précieux secours : tout en pratiquant la suggestion verbale et en se concentrant sur l'idée « Je vais faire tomber en arrière cet homme ou cette femme », on dégage par les mains du fluide magnétique, en lui attribuant un pouvoir de traction en arrière.

Chute en arrière après fixation d'un point

Le test précédent impliquait, au départ, un rôle important de la fascination. Si vous n'êtes pas encore suffisamment doué pour monopoliser d'emblée l'attention d'autrui par votre regard fixe, vous pouvez vous servir de la méthode qui suit :
1) Demandez à la personne de se tenir debout, les pieds joints et les bras le long du corps, puis invitez-la à regarder fixement un point précis (sur le mur ou sur le plafond, l'essentiel est que ses yeux se tournent légèrement vers le haut).
2) Dès que la personne regarde le point désigné par vous, dites-lui :
— Continuez à fixer le point... Concentrez-vous sur ce point... Ne regardez que ce point... Préoccupez-vous uniquement de ce point... Isolez-vous du monde, pour être absorbé

uniquement par ce point... Dans quelques instants, je vous demanderai de fermer les yeux et vous serez alors à même de vous représenter parfaitement ce point...
3) Placez-vous derrière la personne et poursuivez :
— Fermez les yeux et représentez-vous parfaitement le point que vous venez de contempler... Gardez les yeux fermés, vous ne les ouvrirez qu'à la fin de notre expérience, une expérience qui permet l'évaluation de votre capacité de relaxation... Maintenant, je vais poser mes mains sur vos épaules...
4) Posez les mains sur les épaules de la personne et, en faisant intervenir votre magnétisme, dites :
— Vous sentez mes mains sur vos épaules... De même, dans quelques instants, vous sentirez une force qui vous tirera en arrière et qui vous fera tomber en arrière... Ne résistez pas à cette force, vous n'avez rien à craindre, je vous retiendrai lorsque vous tomberez... Ça y est, une force vous tire en arrière... Oui, irrésistiblement, vous êtes tiré en arrière... Vous tombez... Vous tombez...
5) Répétez les mots « Vous tombez », jusqu'à constater leur efficacité (normalement, la personne ne tarde pas à obéir et l'imminence de la chute en arrière se faisant ressentir, retirez vos mains brusquement, puis intervenez pour éviter que la personne tombe complètement.
Le plus souvent, cette expérience réussit assez facilement (à condition, évidemment, que l'hypnotiseur — même s'il est débutant — soit à la hauteur de sa tâche et que la personne ne manifeste aucune opposition consciente ou inconsciente). Mais si jamais vous rencontrez des difficultés, dites :
— Il faut absolument que vous soyez détendu, démuni de toute appréhension... Je le répète, rien à craindre, vous ne tomberez pas, je vous retiendrai... Ne résistez donc pas à la force qui va vous tirer en arrière, laissez-vous aller, laissez-vous aller...
Et, pour mettre toutes les chances de votre côté, posez les mains sur les épaules de la personne et invitez-la à se pencher tantôt en avant, tantôt en arrière, en lui faisant observer, le cas échéant, qu'elle résiste à vos instructions, sans s'en rendre compte. (En insistant sur l'impératif de se laisser aller, on parvient, habituellement, à écarter les obstacles.)

Les mains serrées

Fascination par le regard, suggestion verbale et un peu de magnétisme sont les « principaux ingrédients » du procédé suivant :
1) Demandez à la personne de s'asseoir : (la position debout convient, elle aussi, à condition que l'hypnotiseur ne soit pas sensiblement plus petit que la personne à tester), puis placez-vous en face d'elle, tendez vos bras en avant et serrez vos mains, en disant :
— Imitez mon exemple, tendez vos bras en avant et serrez vos mains, comme moi... Serrez bien vos mains... Serrez-les encore plus fort... Rendez vos bras raides et rigides, comme deux barres de fer... Regardez-moi dans les yeux... Nous allons faire en sorte que vos mains s'attachent encore plus...
2) En dégageant du fluide magnétique, faites aller et venir vos mains au-dessus des bras de la personne, quatre ou cinq fois et à une distance d'environ cinq centimètres, puis pressez légèrement ses mains dans les vôtres, tout en fixant ses yeux d'un regard intense.
3) Poursuivant la fascination par le regard, dites :
— Je vais vous attacher très fortement les mains... Je commence à vous attacher les mains... Vos mains deviennent serrées, très serrées... Dans quelques instants, quand je dirai « trois >», vous serez incapable de les séparer... Plus vous allez essayer de les séparer, plus vos mains vont s'attacher fortement... Plus vous allez essayer, moins vous pourrez... Quand je dirai « trois », en essayant de les séparer, vous aurez l'impression que vos mains rentrent l'une dans l'autre... Oui, vous serez dans l'incapacité de desserrer les mains... Les dénouer vous sera impossible... Plus vous allez essayer de les séparer, plus vous sentirez qu'elles se serrent... Vos bras vont devenir de plus en plus rigides... Vos muscles entrent en action, ils se contractent...
4) Sans arrêter la fascination par le regard, continuez à légèrement serrer les mains de la personne et affirmez :

— Mes manœuvres durcissent vos muscles... Vos bras deviennent raides, rigides, raides et rigides... Vos mains deviennent dures, dures comme du bois... Continuez de me regarder, plongez votre regard dans le mien... Je vais compter... Un... Vos mains sont solidement prises... Deux... Vos mains sont de plus en plus fortement serrées... Vos mains sont encore plus serrées... Vos mains se rivent l'une à l'autre... Vos mains se clouent... Vos mains se collent... Vos mains se soudent... Vos mains adhèrent complètement l'une à l'autre... Vos mains sont rivées... Vos mains sont clouées... Collées, soudées, clouées...
5) Portez l'index droit (gauche, si vous êtes gaucher) sur le front de la personne, laissant l'autre main sur les siennes et, au même moment, dites :
— Trois!... Maintenant, vous êtes incapable de séparer vos mains!... Plus vous allez essayer, moins vous le pourrez... Vos mains s'attachent de plus en plus... Vos mains se rivent de plus en plus... Vos mains se soudent de plus en plus... Impossible de les séparer... Plus vous essayez, plus elles restent serrées... Vos mains sont in-dé-ta-cha-bles !... A chaque seconde qui passe, vos mains s'attachent encore plus fortement... Impossible de les détacher, vos mains entrent l'une dans l'autre... Essayez encore une fois... Votre essai est inutile, séparer vos mains est impossible... Vos mains s'attachent doublement... vos mains s'attachent triplement...
Quoi de plus normal, l'expérience ne peut réussir que si l'on fait abstraction de la logique : aussi bien l'hypnotiseur que la personne soumise au test doivent oublier l'absurdité de la chose (impossibilité de se détacher les mains) et se prêter au jeu entièrement, avec le plus grand sérieux.
Dans la pratique, ceci signifie que vous devez maîtriser la situation constamment, mettre en œuvre toute votre force persuasive, afin que la personne soit réellement gagnée par la conviction : « Je ne peux pas détacher mes mains ». Et si jamais vous avez l'impression d'une diminution de l'emprise de votre suggestion verbale (la personne sourit ou a tendance à fuir votre regard), interrompez votre discours et dites :
— Ne me quittez pas des yeux !
Puis, poursuivez la suggestion verbale normalement, en veillant à ne pas interrompre votre fascination visuelle, notamment en fixant sans discontinuité la racine du nez de la personne.

**

Parmi les nombreuses variantes du test des mains serrées, citons la suivante :
1) Invitez la personne à se tenir debout, les mains jointes au-dessus de la tête.
2) Fixez avec intensité la racine du nez de la personne et dites-lui :
— Regardez-moi dans les yeux... Ne me quittez pas du regard... Tout comme votre regard est rivé au mien, vos mains vont se river l'une à l'autre... Vos mains s'engourdissent, elles se serrent de plus en plus fort... Vos mains deviennent serrées, de plus en plus serrées... Vous ne pourrez pas séparer les mains... Vos mains se serrent, se serrent... Dans cette position, il vous sera impossible de les séparer... Vos mains s'attachent de plus en plus... Vos mains forment un bloc uni, indissociable... Vous ne pouvez pas les séparer... Essayez, faites des efforts... Vos mains sont tellement attachées que même si vous essayez de les dénouer, elles restent fixées l'une à l'autre... Les séparer est au-dessus de vos forces... Vos mains, vous ne pouvez plus les séparer...
(On n'invite la personne à faire « l'effort » de séparer les mains qu'au stade où elle donne l'impression d'avoir été suffisamment influencée par la première partie de la formule de suggestion, une partie à répéter inlassablement, jusqu'à la manifestation de son impact.)

Les paupières baissées

Voici un test essentiellement destiné à confirmer l'efficacité des précédents (chute en arrière, chute en avant, mains serrées), mais pouvant être utilisé également d'emblée. Le procédé est le suivant :
1) Faites asseoir la personne, placez-vous à sa droite, invitez-la à fermer les yeux, puis dites ceci ;
— Pensez que vous ne pouvez plus ouvrir les yeux... Crispez les paupières... Fermez fortement les yeux... Je vais vous aider à davantage les fermer...

2) De la main droite (gauche, si vous êtes gaucher), saisissez entre le pouce et l'index la peau de la personne, au niveau de la racine du nez, et poursuivez :
— Une lourdeur va envahir vos yeux... Vos paupières vont devenir lourdes, très lourdes... Vous ressentez la lourdeur de vos paupières... Déjà, vos paupières sont lourdes, très lourdes... Bientôt, vous ne pourrez plus ouvrir les yeux... Déjà, vos paupières se collent... Elles se collent de plus en plus... Ouvrir les yeux vous sera très difficile... Vous éprouverez mille difficultés à ouvrir les yeux... Je fais en sorte que vos yeux s'attachent... Vos yeux s'attachent et, dans quelques instants, il vous sera impossible de les ouvrir, malgré tous vos efforts... Vos paupières, vous ne pourrez plus les lever... Les muscles de vos yeux entrent en action... Les muscles de vos yeux se contractent... Vous forcez les muscles de vos yeux à se contracter... A chaque seconde qui passe, les muscles de vos yeux se contractent davantage... A chaque seconde qui passe, vos yeux s'attachent plus solidement... Quand je dirai « trois », il vous sera impossible d'ouvrir les yeux... Lorsque je dirai « trois », vos paupières seront complètement serrées... Plus vous allez essayer de les séparer, moins vous le pourrez... A « trois », impossible d'ouvrir les yeux... Je compte : « un »... Vos paupières sont solidement prises... « Deux »... Vos paupières sont de plus en plus serrées... Vos paupières se collent, vos paupières sont collées...
3) Brusquement, lâchez la peau de la racine du nez de la personne et, au même moment, dites :
— Trois!... Maintenant, vos yeux sont pris... Vous ne pouvez plus les ouvrir... Vos yeux sont complètement attachés... Vos paupières sont tellement collées que vous ne pouvez pas ouvrir les yeux... Impossible de lever les paupières... Plus vous allez essayer, moins vous le pourrez... Essayez encore une fois... Impossible, vous êtes incapable d'ouvrir les yeux... Une force vous ferme les yeux...
4) A ce stade, si la personne parvient quand même à ouvrir les yeux, continuez la suggestion en disant :
— Vos yeux ne peuvent pas rester ouverts... Impossible, ils vont se refermer... Il vous est impossible de garder les yeux ouverts... Déjà, vos yeux se referment... Ils se referment de plus en plus... Vos yeux se ferment complètement... Vos yeux se ferment, se ferment... Vos paupières se collent, se collent... Etc., etc., etc.

Fermeture des mains

Un test classique est aussi celui de la fermeture des mains. On peut le programmer avec plusieurs personnes en même temps, ce qui permet de savoir laquelle (lesquelles) se laisse(nt) hypnotiser le plus facilement.
Le procédé :
1) Invitez la ou les personnes à s'asseoir, les mains sur les genoux, la paume ouverte et les yeux fermés.
2) Prenez votre souffle (le discours sera long !) et dites :
— Pensez à vos mains, portez toute votre attention sur vos mains... Ne vous préoccupez que de vos mains... Concentrez-vous sur vos mains... Il se peut que votre attention soit détournée un court instant de vos mains, mais elle y reviendra obligatoirement... En ce moment, vos mains sont ouvertes, mais vous allez les sentir se fermer irrésistiblement... Vos doigts vont être
agités d'un léger tremblement... Pensez que vos mains vont se fermer... Pensez que vos mains vont inconsciemment se fermer... Dites-vous que vos doigts vont s'animer, se crisper, se recroqueviller... Vos mains vont se fermer... Observez intensément toutes les sensations que vous éprouvez, je le veux... Peut-être, aurez-vous l'impression d'un faible courant électrique le long des bras... Epiez vos mains... Bientôt, vos doigts ressentiront un fléchissement si léger qu'au début vous les plierez sans vous en rendre compte... Insensiblement, vos mains vont se fermer... Cela va commencer... Cela commence... Ça y est... Je devine de petits mouvements dans vos doigts... La fermeture de votre main s'amorce... Vos doigts commencent à fléchir et ce fléchissement va s'accentuer... Votre main ne peut plus rester immobile... Vous ne pouvez plus garder les mains ouvertes... Vos mains vont se fermer, se fermer... Vos doigts

commencent à bouger... Vos doigts se ferment insensiblement... Les phalanges se plient, vous le sentirez avec netteté dans quelques instants, et vous ne pouvez éviter ce mouvement... Plus vous allez essayer d'ouvrir vos mains, plus vite elles se refermeront complètement... Insensiblement, vos mains se ferment... Peu à peu, vos mains se ferment... Progressivement, vos mains se ferment... A chaque seconde, vos mains se ferment davantage... Vos doigts remuent, ils se plient... Une force ferme vos mains, c'est irréversible, c'est plus fort que vous... Vous fermez les mains... Vos doigts se plient... A chaque seconde, vos doigts se plient davantage... Une force ferme vos mains... Insensiblement, vos mains se ferment... Progressivement, vos mains se ferment... Peu à peu, vos mains se ferment... C'est plus fort que vous, vous fermez les mains... Maintenant, vos mains ne peuvent plus rester ouvertes... Vos mains se ferment... Plus vous essayez de les ouvrir, plus elles se ferment... Vous sentez que vos mains se ferment... Elles se ferment et vont se fermer de plus en plus... A chaque seconde, vos mains se ferment davantage... Les muscles de vos mains entrent en action... Certains de vos doigts fléchissent plus vite que d'autres... A chaque seconde, vos mains se crispent un peu plus... Bientôt, vos mains seront complètement fermées, serrées si solidement que vous ne pourrez plus les ouvrir... Vous sentez le mouvement, la fermeture de vos mains... Vous sentez la force qui ferme vos mains... Vos mains se ferment... Elles se ferment... toujours... encore... encore...
3) Dès que la fermeture des mains devient complète, continuez la suggestion par la formule suivante :
— Vos poings sont solidement fermés... Vos poings sont solides... Vos mains sont devenues deux redoutables matraques... Vos poings sont de plus en plus solidement fermés... Comme des poings de boxeurs... Un verrou les ferme... Un verrou les ferme... Vos poings sont très, très solidement fermés... Dans un instant, il vous sera impossible de les ouvrir... Vous vous trouverez dans l'impossibilité d'ouvrir les mains... vos poings sont comme des cadenas...
4) Placez l'index et le pouce de la main gauche sur les paupières de la personne et, aussitôt, poursuivez :
— La fermeture de vos poings est très solide... Plus vous allez essayer de les ouvrir, moins vous le pourrez... Vos mains sont fermées, serrées... Impossible de les ouvrir... Absolument impossible de les ouvrir... Vous vous trouvez dans l'incapacité d'ouvrir vos mains... Vous ne pouvez plus ouvrir les mains... Vous essayez, mais vous ne le pouvez pas... Plus vous essayez, moins vous le pouvez... Plus vous forcez, plus elles se serrent...
5) Abordez la partie « culminante » de la suggestion, par les propos suivants :
— Et maintenant, vos mains vont se desserrer progressivement... En même temps qu'elles se desserreront, vous allez ressentir immédiatement une somnolence singulière... Un irrésistible besoin de dormir va vous envahir... Dans quelques instants, le sommeil va vous gagner rapidement... Vos mains vont se dénouer progressivement, mais en même temps qu'elles se dénouent, vous ressentirez une somnolence singulière, un irrésistible besoin de dormir, et le sommeil va vous envahir rapidement... Tandis que vos mains vont se dénouer, le sommeil va s'emparer de vous... Au même moment, vous aurez envie de dormir et vos mains se desserreront... Vous dormirez parce que vos mains se relâcheront... Vos mains vont se dénouer parce que vous dormirez... Insensiblement, vos mains se desserrent, le sommeil vient... Pendant que vos mains se desserrent, vous éprouvez une somnolence singulière... Une envie agréable et irrésistible de dormir vous prend... Au fur et à mesure que vos mains se dénouent, le sommeil se fait plus impérieux... Vous vous endormez, vos mains se dénouent... Au fur et à mesure que votre sommeil est plus profond, vos mains se relâchent... Plus vos mains se desserrent, meilleur est votre sommeil... Vous vous endormez, vos mains se défont... Le sommeil vous gagne... Un brouillard vous envahit... Vos mains s'ouvrent et vont continuer à s'ouvrir... Vos mains sont ouvertes... Vos mains sont détendues... Vous êtes détendu... Vous dormez... Le sommeil est de plus en plus profond... Vous dormez, vous dormez... A partir de la détente de vos mains, tout votre corps se détend... Vous dormez... Vous dormez... Vous dormez...
A noter, cette expérience ne provoque pas un sommeil hypnotique authentique : même si elle a l'impression de s'assoupir la personne demeure en état de veille.

Impossibilité de se lever

Ce test exige que la personne soit assise sur un siège pourvu d'un dossier. La tête et le dos doivent reposer confortablement, les pieds être bien à plat (l'angle formé par les cuisses et les jambes doit être supérieur à 90 degrés), les mains se poser sur les cuisses. Le procédé :

1) Bras et mains tendus, de façon à frôler du bout des doigts les coudes de la personne, fixez intensément le point situé entre ses yeux, autrement dit la racine de son nez.

2) En gardant la même position et poursuivant sans discontinuité la fascination par le regard, dites :

— Regardez-moi dans les yeux... Ne me quittez pas des yeux... Dans un instant, il vous sera impossible de quitter cette chaise... Vous allez vous sentir littéralement attaché à la chaise, comme ligoté par la plus solide des cordes... Je vous attache sur cette chaise... Vous commencez à vous sentir attaché à la chaise... La chaise vous retient... Elle vous retient de plus en plus... Vous êtes serré contre la chaise, de plus en plus serré... A chaque seconde, vous êtes plus fortement attaché... Vous adhérez à la chaise... De plus en plus, vous adhérez à la chaise... Vous êtes fixé à la chaise... De plus en plus, vous êtes fixé à la chaise... C'est comme si vous étiez collé à la chaise... vous êtes collé à la chaise, collé à la chaise... De plus en plus collé... Encore plus collé... A chaque seconde, davantage collé... Quand je dirai « trois », vous serez incapable de vous lever, vous vous sentirez cloué à la chaise... Plus vous allez essayer de vous lever, plus vous vous sentirez fortement attaché... Plus vous forcerez, plus vous serez serré... A chaque essai de vous lever, il vous semblera que vous êtes cloué à la chaise... Je compte : « un » !... Vous êtes solidement attaché à la chaise... Votre dos se colle au dossier de la chaise, je le vois... «Deux»!... Encore plus fortement, vous êtes serré contre la chaise... Vous êtes pris... De plus en plus serré... Votre dos s'attache de plus en plus à la chaise... Vous êtes bloqué contre la chaise... Vous êtes uni à la chaise, la chaise et vous ne font qu'un... Et, maintenant : « trois »!... Vous ne pouvez plus vous lever... Impossible... Essayez, vous ne pouvez pas... Plus vous essayez, moins vous pouvez... Une force vous empêche de vous lever... Vous êtes immobilisé sur la chaise... Impossible de vous lever... Absolument impossible...

Si l'expérience est couronnée de succès, la personne a réellement l'impression de ne pas pouvoir quitter la chaise. Cette impression se prolonge, habituellement, pendant quelques secondes ou même minutes, selon les individus.

Cloué au mur

D'un genre analogue au précédent, ce test a la particularité de faire intervenir explicitement l'auto-hypnose. Le déroulement :

1) Invitez la personne à se placer le dos au mur et à fermer les yeux.

2) En veillant à ce que votre voix soit extrêmement persuasive dès le début (la suggestion verbale est, ici, la seule arme dont vous disposez !), dites :

— Appuyez-vous contre le mur, très fort... Encore plus fort... Plus fort... De plus en plus fort... Dans quelques instants, vous allez vous appuyer tellement fort qu'il vous semblera que vous êtes collé au mur... A chaque seconde qui passe, appuyez-vous contre le mur de plus en plus fort... Appuyez très fort... Tendez les muscles... Maintenant, vous faites corps avec le mur... Vous allez vous trouvez dans l'impossibilité de retirer votre dos du mur... Vous rencontrerez mille difficultés à vous détacher... Plus vous allez essayer de vous détacher, plus fort vous vous adosserez... Plus vous allez essayer de vous détacher, moins vous le pourrez... Plus vous allez forcer, plus vous vous sentirez serré contre le mur... Vous commencez à vous sentir collé au mur... Vous ne pouvez pas vous détacher du mur... Vous êtes collé au mur... Vous êtes incapable de vous détacher... Votre corps réclame un appui... Votre corps cherche l'appui du mur... Vous vous trouvez dans l'incapacité de vous en aller... Vous vous trouvez dans l'impossibilité de vous décoller... Il vous est impossible de partir... Plus vous essayez, moins vous le pouvez... Ce mur vous retient... Ce mur vous attire... Comme si de la colle vous retenait au mur...

3) Invitez la personne à la pratique de l'auto-hypnose, mais aussi poursuivez votre suggestion verbale, en disant :

— Maintenant, d'une part, je vous demande de répéter mentalement et inlassablement : « Je suis collé au mur, je suis collé au mur », d'autre part je vous aide à diriger votre pensée... Je vais faire en sorte que vous soyez attaché au mur encore plus fort... Vos muscles se raidissent... Vos jambes sont tendues, raides, de plus en plus raides... Raides comme deux barres d'acier... Pour essayer de vous décoller, vous vous appuyez contre le mur de toutes vos forces... Dès que je vous dirai « trois », il vous sera impossible de vous détacher du mur... Plus vous allez essayer, moins vous le pourrez... Je compte : « un » !... Vous êtes collé au mur... « Deux » !... De plus en plus collé... Et « trois » !... Impossible de vous détacher du mur... Plus vous essayez, moins vous le pouvez... Vous ne pouvez pas changer de position... Vous vous appuyez contre le mur sans arrêt, de plus en plus fort... L'effort vous fait transpirer... Vous ne pouvez pas vous empêcher de vous appuyer... C'est plus fort que vous... Vous appuyez... Vous êtes attaché au mur... Plus vous avez la sensation d'être collé au mur, plus vous appuyez... Vous êtes collé au mur... Vous êtes figé au mur... Vous êtes fixé au mur... Vous êtes rivé au mur... Vous ne pouvez ni avancer ni reculer... Impossible de vous défaire du mur...
Si vous constatez que la personne donne réellement l'impression de ne pas pouvoir se détacher du mur, mettez un terme à la suggestion en affirmant : « Maintenant, vous pouvez vous détacher du mur! ».

L'impossibilité de sortir

Après avoir réussi l'une ou l'autre des expériences précédentes, autrement dit en présence d'une personne qui a prouvé qu'elle était hypnotisable sans trop de difficultés, vous pouvez proposer le test complémentaire suivant :
1) Placez-vous avec la personne près de la porte de la pièce et exercez la fascination par le regard.
2) Sur un ton doux (ou autoritaire, à vous de juger), dites :
— Il va vous être impossible de quitter cette pièce... Il vous est impossible de quitter cette pièce... Dès que vous toucherez la poignée de cette porte, vous dormirez d'un profond sommeil... En touchant la poignée de cette porte vous allez sentir un voile noir s'abattre sur vous... Vous serez comme dans un brouillard et vous dormirez... La poignée de cette porte est magnétisée, elle endort... En la touchant, vous aurez une sensation étrange et, peu après, le sommeil vous enveloppera... Vous ne pouvez pas sortir de cette pièce...
3) Si les signes extérieurs laissent conclure à l'efficacité de la suggestion (dans le cas contraire, après avoir répété la formule, « de À à Z »), dites :
— Essayez... Non seulement la poignée vous résiste, mais encore elle vous plonge dans un sommeil profond... De plus en plus profond... Vous êtes dans l'impossibilité de quitter cette pièce... Plus vous essayez, moins vous pouvez quitter cette pièce...

Le balancement latéral

Toujours avec une personne déjà soumise à un test préalable concluant, possibilité d'obtenir un résultat assez spectaculaire :
1) Demandez à la personne de se tenir debout, les talons joints et les bras ballants.
2) Mettez en œuvre toute votre fascination visuelle et dites :
— Regardez-moi dans les yeux... Dans un instant, vous allez vous balancer de droite à gauche... Votre corps va se balancer de droite à gauche... Insensiblement, votre corps se balance... Votre corps oscille... Vous devenez comme une balançoire... Vous êtes une balançoire... Vos pieds restent immobiles, mais votre corps se porte à droite... et puis revient... Il se porte à droite et puis revient... Il va de droite à gauche... C'est plus fort que vous... Vous êtes pris d'un balancement... Vous vous balancez latéralement... C'est comme si vous étiez sur un plateau... Il y a du tangage... Vous vous balancez... Vous vous balancez...

Les ballons

Voici un test (complémentaire, lui aussi) qui a l'avantage de vous initier à l'emploi des images mentales, ces images mentales dont le rôle est de première importance dans la pratique courante de l'hypnose... Il faut :

1) Demander à la personne de se détendre, de ne penser à rien (qu'elle soit assise ou debout n'a pas d'importance).

2) Exercer intensément la fascination verbale en disant :

— Fermez les yeux et veuillez ne pas les ouvrir avant la fin de l'expérience... Tendez vos bras et vos mains en avant... Tendez-les bien... Tendez-les plus... Encore plus... Imaginez avoir acheté douze ballons de toutes les couleurs, à une fête foraine... Vous tenez solidement les fils de ces ballons qui voudraient s'envoler... Imaginez bien les ballons attachés à vos mains tendues en avant... Mentalement, toujours les yeux fermés, voyez très bien ces ballons multicolores, pleins d'air, qui soutiennent vos bras et qui ne demandent qu'à s'envoler... Les ballons tirent vos bras vers le haut... Ils les tirent de plus en plus... Vous avez une sensation de légèreté dans les bras... Vos bras deviennent légers... Ils sont légers... Légers... De plus en plus légers... Légers comme une plume... Vos bras se laissent porter... Vos bras sont soulevés par les ballons... Vos bras ont la légèreté de la plume... Les ballons montent, montent, montent... Ils entraînent vos bras... Vos bras montent avec les ballons... Les ballons montent en l'air, en l'air, en l'air...

3) Dès que les bras de la personne se soulèvent (ou quelques instants après la constatation de cette réussite), dissiper l'illusion, en disant :

— Si les ballons crevaient, vos bras tomberaient... Et voici que vos ballons crèvent... Vos bras tombent!

Important

Le mécanisme des tests est axé sur la progression et sur la répétition. Il s'agit là d'une caractéristique majeure du discours hypnotique. Celui qui en a bien compris le principe n'aura aucun mal à élaborer lui-même la formule d'une suggestion pour ainsi dire de n'importe quelle nature (faire ou ne pas faire quelque chose, imaginer ceci ou cela).

Adaptez les phrases-clés aux exigences que vous rencontrez. L'essentiel est de vous en tenir à leur esprit, à leur construction globale. Il faut surtout soigner la portée persuasive de votre choix (à chaque instant, la personne doit penser que vous êtes absolument convaincu de la réalité de ce que vous dites !) et faire en sorte que vos paroles, grâce à leurs intonations « enveloppantes », comme une incantation.

4. Remarques préalables à la séance

Le ton de l'induction verbale, le terpnos logos

Dans son dialogue du " Charmide ", Platon donne les bases de la psychothérapie par le verbe pratiquée à cette époque. On y trouve mention du " terpnos calos ", beau discours ou "terpnos logos", parole douce, lente, monocorde, monotone, tendant à obtenir l'état " sophrosynen ", " état de calme, de concentration suprême de l'esprit, produit par les belles paroles ".

Le terpnos logos, institué voix de la sophrologie par Caycedo, va largement contribuer à faire basculer le niveau de conscience, par son phénomène d'engourdissement de la conscience. C'est une intonation du verbe, un rythme lent porté par une voix chaude et pénétrante, qui vient des profondeurs, mais aussi une répétition lente, avec des pauses. A l'extrême, la parole se trouve comme vidée de son contenu verbal et devient " musique ", le malade la reçoit comme une mélodie qui va le bercer.

Le sophrologue doit toujours avoir présent à l'esprit ces quelques principes :

- On parle toujours trop vite, il faut laisser à l'interlocuteur le temps d'enregistrer mentalement l'idée qui se trouve derrière le mot. Les orateurs politiques le savent bien qui détachent les mots et les ponctuent de silences.
-Le silence fait partie du discours, c'est un phénomène d'approfondissement nécessaire.
-Le discours sophronique doit refléter le calme, la sérénité.

L'influence du terpnos logos est telle qu'il n'est bien souvent pas nécessaire que la personne comprenne les paroles. J'ai eu l'occasion d'assister à une démonstration de sophronisation faite par le Dr Milan Ryzl, sophrologue américain, sur une assistance de cent personnes qui ne comprenaient pas sa langue et se sont malgré tout retrouvés en Alpha.

Afin de favoriser le "lâcher-prise", certains sophrologues complètent et renforcent la parole par une musique lente (tempo inférieur à soixante), mélodique et linéaire, d'un rythme régulier et non dominant, la moins évocatrice possible, tendant vers la neutralité émotionnelle ".

Certains hypnotiseurs préfèrent, dans le début de la séance et jusqu'à l'obtention de l'état d'hypnose, parler sans cesse, sans « blanc ». Sur un ton monocorde, lent et chaud, mais sans silence de plus d'une à deux secondes. L'avantage est que la conscience intérieure, critique, est submergée par le flot de paroles : elle n'a pas le temps d'analyser et de réfléchir. Quel que soit le mode utilisé, le subconscient enregistre tout ce qui est dit (même sur un ton murmuré).
Une fois l'état sophronique atteint, on adopte alors des temps de silence, pour que le sujet puisse avoir le temps de vivre les différents épisodes de son expérience

Il est important que l'hypnotiseur colle au rythme du patient :
Dans le début de l'hypnose, il est important d'accorder le rythme des inductions sur le rythme respiratoire de la personne. Exemple : « expirez... » se dira sur l'inspiration ... «complètement » se dira sur l'expiration. « détendez-vous... » (dit sur l'inspir) .... «profondément » (dit sur l'expir).
Une foi l'état sophronique atteint, il est moins important de s'accorder sur le rythme respiratoire.

Il est nécessaire que le rapport entre le patient et l'hypnotiseur ne soit jamais rompu. Le patient pourrait faire alors une incursion dans le sommeil. Si l'hypnotiseur a oublié son texte,

boucher les trous : « calmement »...«c’est bien »...«parfait » etc. Maintenir le lien. Le rapport, le lien entre la voix de l’hypnotiseur et le sujet ne doit pas être rompu.
Dans l'état d'hypnose le sujet ne dort jamais complètement, même s'il est tout près de l'état de sommeil, car il entend toujours le son de la voix de l'hypnotiseur, sauf exceptionnellement. S'il s'endort complètement, il sera facile de s'en apercevoir, car presque toujours, il se met à ronfler. Il suffira alors d’opérer une pression légère sur le bras ou de le « secouer » doucement, et lui demander de remuer son index. Aussitôt, il vous entendra de nouveau, alors vous pourrez continuer la lecture de l'induction hypnotique, en le surveillant.

Il faut savoir aussi que, pour la majorité des thérapeutes, les suggestions, pour être efficaces, doivent toujours être positives. Elles doivent être prononcées avec conviction, d'une voix bien assurée, calmement, sans utiliser obligatoirement un ton autoritaire.
Vous devez utiliser une intonation et un rythme appropriés à chaque suggestion, avec des répétitions pour les phrases les plus importantes.

L’induction se présente donc comme une litanie répétitive et monotone développant progressivement les thèmes suivants :

1 - Fixation oculaire de la cible (10%), lourdeur des paupières et fermeture des yeux (5%).
2 - Sensation de chaleur et de lourdeur des yeux (10%), détente et relâchement (23%), apparition d’une respiration lente et régulière.
3 - Concentration sur la voix de l’expérimentateur (15%), absence de soucis.
4 -Sommeil, somnolence (23%), suggestibilité et possibilité d’action du sujet (peu développé), maintien du contact avec l’expérimentateur malgré l’état de sommeil.

Attention :
-sous hypnose, le subconscient comprend le « mot » au sens littéral, sans analyse.
-Certaines confusions phonétiques sont également à craindre. Par exemple, « tumeur » pourrait être interprété « tu meurs ». Certains mots ne doivent donc pas être isolés, mais judicieusement accompagnés par d’autres unités lexicales, afin que l’ensemble de la phrase ne puisse donner aucune mauvaise interprétation.
-Dans le même ordre d’idée, il faut prendre la précaution de bien prononcer certains mots, par exemple « décider », qui pourrait, mal prononcé, être confondu avec « décédé ».

La suggestion verbale doit être :
- en accord avec l’éthique du patient
- positive
- présente (« je deviens de plus en plus... »)
- crédible
- personnelle
- simple et courte
- elle doit donner envie. Récompense.

Voir aussi l’annexe 3 et l’annexe 4

Précautions

Il est nécessaire d'apprendre au patient, avant la séance, comment il peut surmonter une décharge émotionnelle trop forte.

Soit comment :

- se mettre en retrait de ce qui est vécu :
- utiliser une respiration relaxante ;
- s'imaginer spectateur en visualisant le vécu sur un écran de cinéma,
- faire rétrécir mentalement l'image angoissante jusqu'à ce qu'elle disparaisse;
- créer mentalement un lieu-refuge de sécurité, etc.

Faire cet apprentissage par visualisation ou sous hypnose rapide AVANT toute séance d'hypnose. La technique de retrait serait alors déclenchée par l'utilisation d'un signe-signal. Cet apprentissage sera également le bienvenu si le sujet vit un débordement en dehors de la séance. .

L'attitude du sujet

Attention, sous hypnose, le sujet hypnotisé est parfois comparable, de façon caricaturée, à :

Un enfant de huit ans.
Sous hypnose, la conscience du sujet peut-être comparable à celle d'un enfant de huit ans. Il est donc nécessaire d'être prévenant et doux dans le verbe. Il faut rassurer, vous êtes le guide protecteur. Pendant une régression, il ne faut pas laisser trop longtemps le sujet dans un épisode de souffrance (même si le sujet est votre belle-mère). S'il est nécessaire de vivre quelques temps une scène douloureuse, préciser au sujet que vous l'accompagnez, qu'il est simplement observateur de la scène, en retrait et en sécurité avec vous.
Puis avancer ou reculer dans le temps, selon le schéma de la séance, pour quitter une scène trop pénible.
Il faut être particulièrement prudent et attentif avec les (vrais) enfants.
Il est utile d'apprendre au sujet, au cours de la première séance (avec rappel éventuel dans les séances suivantes), comment se mettre en retrait par rapport à l'expérience vécue : création d'un lieu de refuge, sécurisant et apaisant ; comment le sujet peut se faire spectateur d'une scène difficile à supporter : visualiser la scène sur un écran de cinéma ; rapetisser la scène jusqu'à sa disparition, etc.

Un « robot » : il suivra à la lettre les indications reçues. Les inductions sont donc comparables à un programme informatique. Il est nécessaire de toujours déclarer simplement et distinctement chaque phrase du « programme », dans l'ordre logique, sans sauter ou omettre aucune instruction.
Exemple : « quand je dirai quatre, vous serez de nouveau dans les bras de votre mère. Un … vous ouvrez la porte… deux, vous avancez vers votre mère, trois vous êtes dans les bras de votre mère. Que ressentez-vous ? ». Vraisemblablement, le sujet ne ressentira rien, il attend le « quatre ».

Même si le sujet agit comme s'il était dans les bras de sa mère, en sautant de lui-même une instruction, le mauvais déroulement du programme est perturbateur et peut altérer le rapport.

Toutes les suggestions proposées ont un effet positif et efficace sur le subconscient, puisqu'elles sont choisies pour le cas précis qui intéresse le sujet hypnotisé et pour le libérer

définitivement.

Vous devez, pour obtenir un résultat rapide et complet, vous efforcer de lire l'induction hypnotique avec beaucoup de calme et de douceur. Répétez les phrases importantes.

L’ambiance du cabinet

Préparez la séance dans les meilleures conditions. Pour cela, vous devez opérer dans une pièce calme, chaude (22 degrés), légèrement éclairée et votre sujet devra être assis dans un fauteuil « accueillant », qui préviendra une chute éventuelle. Les tons pastels habilleront les murs, sobrement décorés. Eviter la couleur rouge ou les couleurs du deuil.

Les personnes qui sont plus difficiles à hypnotiser seront de préférence allongées confortablement sur le dos, soit sur un divan, soit sur un lit, ou même sur un tapis posé sur le sol. Il est alors judicieux de choisir une induction « longue » (sophrologie), avec détente de chaque partie du corps, puis une promenade dans un jardin (faire visualiser les fleurs, odeurs, chants d’oiseaux, etc) ou sur la plage (bruit des vagues, cris des mouettes, crissement des pas sur le sable...)
Embrayer ensuite sur l’approfondissement de l’hypnose.

La tête reposera de préférence sur un oreiller, les deux jambes seront près l'une de l'autre et les deux bras reposeront le long du corps.

Une couverture sera bienvenue : la personne se sentira plus à l’aise, « protégée » (la position couchée est une position dans laquelle on se sent faible). La couverture préviendra aussi toute sensation de froid, ce qui empêcherait la détente complète, et entretiendrait un état de crispation qui est l'inverse de l'effet recherché.

Demander à la personne de se défaire de tout bijoux (pour prévenir toutes blessures éventuelles lors de mouvements involontaires brusques ou de chute), montre ; desserrer la ceinture pour être plus à l’aise (à proposer avec tact). Ces dispositions devront avoir été établies, commentées et acceptées pendant l’entretien préliminaire.

Débrancher téléphone, sonnettes, réveils, etc.

Auto guérison et conscience intérieure

L’âme, la « personne sensible », bénéficie, comme le corps physique, du processus d’auto guérison. Pendant le sommeil, la période du rêve témoigne (en partie) de cette activité : les informations et le vécu de la journée sont analysés, triés. Une fois cette opération de « digestion » terminée, les leçons sont classées, les comportements futurs seront adaptés.

L’esprit conscient est formé entre douze et quatorze ans. Avant ce complet développement, la conscience intérieure accepte pour argent comptant des informations qui autrement seraient évacuées, plus tard, par un esprit plus mûr.

Allo ! maman bobo
Une expérience peut avoir été incorrectement traitée et faire naître un comportement « incorrect ». Un enfant peut croire que son père lui en veut d’avoir fait disparaître son chien, alors que ce dernier, malade, a dû être euthanasié pour abréger ses souffrances (pourquoi papa

ne m’aime-t-il plus ? Qu’ai-je fait pour que papa ne m’aime plus ? Que dois-je faire pour que papa m’aime de nouveau ? …..).

Un vécu stressant peut ne pas être traité entièrement. L’information, enveloppée de son enveloppe émotionnelle, est toujours présente et n’attend que les bonnes associations pour ressurgir et perturber.

Une expérience insupportable peut ne pas avoir été traitée du tout et être entièrement refoulée.

L’hypnose permet, en faisant appel à la conscience intérieure (la conscience extérieure est l ‘état d'éveil) de retrouver et retraiter l’expérience passée (du passé proche à la vie antérieure) qui est la cause du trouble à éliminer (phobie, difficulté…).

Dans un état proche du rêve, et guidé par le thérapeute, le sujet va reconsidérer les informations, les analyser d’un autre point de vue . Il va prendre conscience que la charge émotionnelle résiduelle n’est plus nécessaire, qu’elle n’est plus en rapport avec le passé, qui est alors vécu à sa juste valeur, ou dans des proportions acceptables.

Aussi simple que ça !
Sous hypnose, il suffira de demander à la conscience intérieure du sujet de retourner à la cause originelle du problème. C’est souvent aussi simple que cela ! Pour peu évidemment que le sujet ait, de lui-même décidé de se faire aider par l’hypnose, c’est à dire qu’il soit « mûr » pour cette prise de conscience, ce réajustement. Ses pas le conduisent vers une aide temporaire, guide qui pourra l’assister dans « sa » guérison, qu’il a lui-même décidée.

Le réajustement peut nécessiter plusieurs séances : chaque « souvenir » entraînant parfois l’émergence d’autres vécus douloureux, liés chacun par des ponts affectifs.

Le « soulagement » s’opère immédiatement ou a moyen terme. Des prises de conscience, des changements importants peuvent survenir dans les jours suivants.

Si l’incursion dans le passé paraît n’avoir aucun lien, aucune signification avec le problème à traiter, il faut savoir que la conscience intérieure ne se trompe jamais.

Nouvelle dimension
La conscience intérieure peut parfois nous amener à vivre une brève expérience dans des niveaux vibratoires élevés, des plans subtils qu’il est rare de connaître sans une pratique spirituelle (méditation par exemple) : plan symbolique, plan de l’intuition (bouddhique), etc. Sages et mystiques témoignent d’un « ailleurs », qui existent bel et bien, même s’il est vécu en état de conscience modifié, en rêve.
Mais c’est peut-être la vie terrestre qui est le véritable rêve !

Pour une personne qui craint la mort, vivre « accidentellement », sur le choix de sa conscience intérieure, un voyage dans une vie antérieure, est un grand soulagement. Même si cette expérience semble être un « rêve », la crainte et le doute laissent placent aux bonnes interrogations, à l’espoir libérateur.

Redevenir magicien
Sous hypnose, en face d’un passé à retraiter, on peut utiliser les artifices suivants :

- revivre une action négative et la repeindre en positif
- revivre l’action en spectateur neutre, accompagné par le thérapeute.
- changer son identité (« Tu deviens ta maman, comment aurait-elle dû agir pour toi »)
- changer de personnalité, on se façonne idéalement.

- discuter avec les différents acteurs, pardonner, faire la paix…
- créer des associations positives (insérer l'araignée dans une scène de bien être et de sécurité.
- ordonner certains actes ou comportements
- revivre simplement l'action passée permet parfois de régler le problème.
- ridiculiser les monstres en les peignant en rose après les avoir fait rétrécir à l'échelle 1/200.

etc.

Attention : le fait de revivre certaines scènes « court-circuite » la charge émotionnelle, qui peut remonter à la conscience : il est nécessaire d'apprendre au patient, avant la séance, comment il peut maîtriser une décharge émotionnelle trop forte (relire « Précautions »)

Inductions : Voir « Accéder à des souvenirs significatifs mais oubliés » , « Recadrer des souvenirs négatifs vécus sous anesthésie générale » , les nombreux exemples du chapitre « Exemples d'inductions » (« Tendance au suicide » …) et l'induction suivante :

Méthode pour surmonter les problèmes (« hypnovision »)

Avec cette méthode il n'est pas nécessaire que l'Hypnothérapeute soit au courant du problème.

1. Induire la transe.
2. Approfondir la transe.
3. Renforcer la transe.
4. Détends-toi. Tu as un problème (de ....). tu n'as plus besoin de ce problème. Il n'est plus nécessaire. Quels que soient les bénéfices que tu retirais du problème, tu as maintenant d'autres moyens de les atteindre. Tu es plus âgé, plus sage et plus mûr.

Je vais compter de un à trois. A ce moment-là, si ta conscience intérieure est prête à te permettre de te débarrasser du problème, tu retourneras à l'époque où le problème est apparu pour la première fois.

Un... deux... trois. Permets à ta conscience intérieure de retourner à 1'époque où le problème a été créé.
(Silence pendant 30 secondes.) L'hypnothérapeute peut continuer à poser des questions:

Quelles sont tes impressions ?
Que vois-tu ? Que ressens-tu ?
Qu'est-ce qui se passe maintenant ? ensuite ?
Quels sont tes sentiments par rapport à cela ?
Qu'est-ce que cela veut dire pour toi ?
Bien. Maintenant parle à la conscience intérieure de cette époque. Dis à la conscience intérieure de cette époque que tu n'as plus besoin de ce problème.
(Pause pendant dix secondes.)

Dis à la conscience intérieure de cette époque que tu es maintenant plus âgé, plus sage et plus mûr.
(Pause pendant dix secondes.)

Dis à la conscience intérieure de cette époque que quels que soient les bénéfices que tu retirais du problème, tu as maintenant d'autres moyens de les atteindre. Tu n'as plus besoin du problème.
(Pause pendant dix secondes.)

Dis à la conscience intérieure de cette époque que tu as maintenant de nouveaux besoins. Tes nouveaux besoins sont la paix de 1'esprit, une bonne santé, le bonheur et une bonne opinion de toi-même.
(Pause pendant dix secondes.)

Je vais compter de un à trois, et tu seras revenu au moment présent, tout en restant à ce niveau intérieur. Tu garderas les yeux fermés.

Un... deux... trois. Tu es au moment présent. Dis à la conscience intérieure d'aujourd'hui que le problème est résolu. Tu es maintenant plus âgé, plus sage et plus mûr. Tu as maintenant de nouveaux besoins. Tes nouveaux besoins sont la paix de 1'esprit, le bonheur, une bonne santé, et une bonne opinion de toi-même.
(Pause pendant dix secondes.) Détends-toi.

Le problème a été résolu. Tu n'as désormais plus besoin de ce problème. Tu es maintenant une personne avec un esprit en paix, et une meilleure opinion de toi-même. Ta santé va s'améliorer, et parce que ton attitude est en train de changer, tu auras une meilleure opinion de toi-même.
Détends-toi et va plus profondément pendant que toutes ces informations s'impriment profondément dans ta conscience intérieure.
(Pause pendant dix secondes.)

Tu peux te souvenir de toute partie de cette expérience qui te sera bénéfique.

Sortir le sujet de la transe.

Voir aussi

« Accéder à des souvenirs significatifs mais oubliés » et

« Recadrer des souvenirs négatifs vécus sous anesthésie générale ».

5. Hypnose : techniques

Les techniques et inductions hypnotiques sont très nombreuses. Il est important d’en connaître deux ou trois parfaitement, « par cœur », afin d’être à l’aise dans la séance, de ne pas avoir de « trous ».
Pour se mettre à l’aise, on peut pratiquer « à blanc », avec un patient imaginaire (à la manière du karatéka qui répète ses katas).

Les techniques suivantes sont décrites par Yvon Lhermite et J.P. Guyonnaud et permettent de comprendre l’essence, le principe de l’induction.

Les méthodes suivantes sont particulièrement efficaces :

méthode de la bougie,
de l’escalier,
du loisir préféré,
de la chaleur et de la lourdeur,
du contraste par les couleurs.
Voir aussi le principe de l’hypnose fractionnée

Rq : Certaines inductions sont vraiment étrange, telle la méthode de la gorge serrée : « Votre gorge se serre... Votre gorge se serre au point que vous devenez incapable de parler... Vous ressentez comme un nœud dans la gorge... un nœud qui vous empêche de parler... ». Qu’est ce qui a motivé l’hypnotiseur à pondre un texte qui risque de mettre certains sujets mal à l’aise ?

Induction hypnotique, décrite par Yvon Lhermite

1.Deuxième exemple

"Vous êtes bien allongé, déjà agréablement détendu et vous vous sentez, bien, parfaitement confiant dans la séance de relaxation hypnotique que nous allons commencer dès maintenant. Déjà votre respiration est lente et régulière, votre coeur bat calme et fort à la fois, alors vous allez, lever et tendre votre bras vers le haut à 45° environ, comme je le fais moi-même.
Voilà; je trace un point bleu sur l'ongle de votre pouce et vous allez, fixer ce point avec intensité.
Portez, toute votre attention sur ce point qui n 'existe que pour vous...
Le monde ne vous intéresse plus, seul ce point bleu compte pour vous....
Pendant que vous fixez ce point, vous allez sentir un poids appuyer sur votre poignet....
Vous commencez déjà à sentir une lourdeur sur votre poignet...
Plus vous fixez ce point et plus vous ressentez quelque chose de pesant sur votre poignet...
La lourdeur grandit sur votre poignet...
Elle devient tellement pesante, qu 'il vous semble ressentir un poids énorme, — très lourd, — tellement lourd, qu 'il entraîne votre main et votre bras est tiré vers le bas. ...
Et votre respiration est toujours plus lente, plus régulière...
Et votre coeur bat — calme et fort.. — calme et fort à la fois....
Maintenant, vous ne pouvez plus rester le bras tendu.. .. Votre bras a tendance à descendre, à tomber vers le bas... Il est de plus en plus lourd, ce poids énorme l'entraîne...
Et votre bras descend, — descend, il s'abaisse de plus en plus...
En même temps, une torpeur vous envahit...
Un voile brouille votre regard et vos paupières sont bien — bien fatiguées...
Tout à l'heure, quand votre bras tombera sur le divan, vos yeux se fermeront et vous serez en parfait état d'hypnose...

Au moment précis ou votre main touchera le divan, vos yeux seront fermés et vos paupières seront collées, soudées...
Votre bras est si lourd maintenant, qu 'il s'abaisse de plus en plus...
Le poids l'entraîne, vos yeux se ferment... Cette fois, votre bras est tellement lourd, qu'il tombe—
Vos yeux sont bien fermés et vos paupières lourdes se collent et votre bras est toujours plus lourd—
Et maintenant, vous dormez... vous dormez,... vous dormez, d'un sommeil hypnotique
Votre sommeil est calme et profond... Votre respiration est lente et régulière-Vôtre coeur bat calme et fort... Vous êtes bien et parfaitement heureux...
Tout se passe comme si un poids énorme pesait sur votre main, puis sur votre bras—
Dans un instant, vous ne pourrez, plus soulever votre bras, plus vous essaierez, de le soulever et moins vous le pourrez,—
C'est comme si vous aviez, un poids énorme sur votre bras, 100 kg et plus encore—
Et maintenant, cette lourdeur énorme se communique à l'autre bras, celui-ci devient lourd, pesant et comme le premier bras, vous ne pouvez, pas le soulever...
Et la lourdeur s'installe dans vos deux jambes, qui elles aussi sont comme bloquées, enfoncées sur le divan...
Et maintenant, la lourdeur envahit tout votre corps, il est tellement lourd— pesant, qu 'il est comme écrasé, comme une masse de plomb.. Vous êtes lourd, tout lourd, complètement lourd et pesant, et cette sensation vous fait plonger de plus en plus dans cet état de sommeil hypnotique.
Sentez maintenant, vous plongez, de plus en plus dans ce parfait état d'hypnose.
Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent, mieux même, ils ajoutent encore à la profondeur de votre état...
Votre respiration est toujours plus calme et régulière et chaque mouvement respiratoire que vous faites, vous fait plonger davantage dans ce merveilleux état hypnotique...
Maintenant, la lourdeur s'installe dans votre tête, celle-ci devient de plus en plus lourde, de plus en plus pesante...
Tout s'y ralentit, s'y confond, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit, s'y mélange, tout votre esprit s'engourdit de plus en plus totalement... de plus en plus profondément.
Toute activité mentale décroît, il n'y a plus rien dans votre tête...
Votre esprit se libère de toutes tensions...
Vos soucis, vos pensées négatives sont effacés, gommés, rayés de votre esprit..
Votre cerveau se vide encore, encore davantage...
Et celui-ci maintenant n'est plus en rapport qu'avec moi...
Votre esprit devient passif, votre esprit est vide, complètement vide...
Je répète : votre cerveau n 'est plus en rapport qu 'avec moi...
Seul, le son de ma voix vous intéresse... Votre esprit est vide, complètement vide-Vous êtes plongé dans un profond sommeil hypnotique...
Seules les suggestions que je prononce vous intéressent...
Tout le reste du monde vous indiffère...
Votre esprit va rester ainsi pendant toute la séance...
Et vous ne reviendrez à votre état conscient que lorsque je vous le dirai...
Et vous vous enfoncez, toujours davantage... Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent...
Et vous respirez, toujours plus régulièrement, plus calmement et chaque mouvement respiratoire que vous faites vous fait plonger encore plus profondément dans ce parfait état d'hypnose.
Et maintenant, je vous demande de ressentir une raideur dans votre bras principal.
Tous les muscles de votre bras vont se contracter (en même temps l'opérateur s'empare du bras du sujet qu'il soulève).
La contraction gagne tout votre bras, et va jusqu'à l'épaule...
Votre épaule se durcit, les muscles se raidissent...
Progressivement votre bras se contracte encore, encore davantage...

La contraction envahit le bras de plus en plus...
Et maintenant, votre bras tout entier devient rigide, raide, rigide, — de plus en plus raide, — de plus en plus rigide...
Il est raide, raide comme une barre d'acier... Tout votre bras, votre avant-bras, votre main, vos doigts, sont devenus raides, tout raides...
Vous ne pouvez plus plier votre bras, il vous est impossible de le plier et plus vous essayerez., plus il sera raide, rigide, comme une barre de fer, comme un rail de chemin de fer...
Il est impossible de le plier, essayez de le plier..
Vous ne le pouvez pas, c 'est impossible et vous pouvez rester ainsi indéfiniment dans cette attitude, sans fatigue, sans aucune fatigue...
Et vous êtes bien... vous êtes très bien...
Et maintenant, la raideur gagne l'autre bras, qui lui aussi va devenir raide (là encore l'opérateur s'empare du bras du sujet et le soulève).
Sentez maintenant, ce bras devient encore plus raide que l'autre; bras, poignet, main, doigts, sont devenus raides et maintenant votre bras est si raide, si rigide qu 'il est impossible de le plier...
Sentez... plus vos bras sont raides et plus cette raideur vous fait descendre encore et encore dans un état de relaxation profonde, très profonde, dans ce merveilleux état d'hypnose...
Et maintenant, vous allez retrouver la souplesse normale de vos deux bras.
Sentez, la raideur disparaît complètement de vos deux bras...
Votre main devient légère, légère, déplus en plus légère... légère comme une plume... si légère même que vous ne la sentez plus...
Elle devient légère comme un nuage, comme un souffle d'air...
Sentez, votre main et votre bras sont d'une telle légèreté, comme impalpable, qu'ils commencent à se soulever...
Voyez,, maintenant vous avez des ballons attachés à votre poignet.. Des ballons qui flottent dans l'air et qui soulèvent votre main et votre bras...
Ils les soulèvent de plus en plus ... encore... encore...
Voyez., votre main commence à monter, elle monte, elle monte de plus en plus.
Sentez., elle est légère comme une plume...
Les ballons la tirent, la soulèvent, l'entraînent, et votre main monte.. monte... encore.. encore...
Les ballons montent, s'envolent.. ils volent.. volent... Et votre main monte aussi comme les ballons...
Une sensation extraordinaire de légèreté fait monter votre main encore plus vite, encore plus haut...
Et maintenant, les ballons s'envolent, votre main est délivrée net.. et retombe et se retrouve sur le divan, votre bras et votre main ont retrouvé leur état normal...
Maintenant, écoutez, moi bien :
Attention, je vais compter jusqu'à 3. Lorsque j'aurai prononcé le chiffre vous serez, alors dans un parfait état hypnotique et votre subconscient enregistrera toutes les suggestions que vous entendrez, et que vous souhaitez,.
Je compte :
1. vous êtes en communication profonde avec moi.
2. vous plongez, encore davantage dans ce merveilleux état hypnotique. Les suggestions que vous entendez, pénètrent et se gravent dans votre subconscient.
3. vous êtes maintenant dans un parfait et profond état hypnotique.
Votre coeur bat, calme et fort à la fois..
Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent, ils confortent même la profondeur de votre état hypnotique-Vôtre respiration est calme et régulière et chaque mouvement respiratoire que vous allez, faire, va vous faire descendre encore davantage dans ce parfait et profond sommeil hypnotique...
Maintenant que vous êtes dans cet état d'hypnose profonde, votre subconscient est totalement accessible à toutes les suggestions que vous désirez, entendre et celles-ci se graveront profondément en lui, pour qu 'il puisse vous les restituer quand vous en aurez, besoin...

Cette séance est maintenant terminée, aussi je vais vous ramener à votre état conscient. Pour cela, je vais compter jusqu 'à 3. Je compte :
1. vous allez, respirer profondément, très profondément.
2. je chasse de votre corps toutes les sensations que vous avez. ressenties et celui-ci retrouve sa souplesse, sa détente, son énergie complète et vous allez, vous sentir en pleine forme pour tout le reste de la journée...
3. maintenant, vous pouvez, ouvrir vos yeux... Avec le sourire.... Merci. ...»

2. Deuxième exemple

« Maintenant vous fermez, les yeux. Vous vous concentrez sur ce que je vais dire, et vous le réaliserez,, vous le ferez, le mieux possible.
Nous commençons par vos pieds et par vos orteils. Maintenant vous ne pensez, plus qu 'à vos pieds, seulement à vos pieds; vous relaxez, vos pieds puis vos orteils. Vous ressentez, dans vos orteils et dans vos pieds une sensation très agréable de détente, d'abandon. Déjà vous appréciez. cette sensation nouvelle.

Puis vous relaxez, vos jambes. Elles aussi s'abandonnent. Elle deviennent inertes.
Détendez tous les muscles de votre ventre. La paroi de votre ventre devient souple, tous vos muscles abdominaux sont bien relâchés, relaxés.
Détendez, bien à fond les muscles de votre thorax, de votre poitrine. Maintenant votre respiration se calme, devient régulière Ressentez, appréciez bien la qualité de vos mouvements respiratoires. Votre poitrine s'affaisse, profondément. Ensuite vous aspirez l'air de nouveau. Puis vous le chassez, vous l'expulsez longuement. Vous massez ainsi votre plexus solaire derrière votre estomac, le centre de vos émotions. Alors vous appréciez cette sensation nouvelle que vous procure déjà cette agréable relaxation. Vous ressentez maintenant une sensation douce de passivité.
Relaxez bien vos épaules. Rendez-les souples, bien souples, ainsi que vos mains, vos poignets et vos doigts. Vos bras, vos avant-bras, eux aussi relaxez-les bien à fond.
Relaxez, décrispez vos mâchoires, desserrez-les. Entrouvrez vos lèvres. Relaxez tous les muscles de votre visage ainsi que tous vos muscles frontaux. Votre front devient alors lisse, uni, sans ride.
Vos yeux sont clos, hermétiquement, vos paupières sont lourdes, pesantes. Les bords de vos paupières se collent maintenant l'un à l'autre.
Votre nuque, si sensible, est devenue souple, légère. Les tensions, les raideurs, en ont disparu.
Votre dos repose, décontracté. Ses muscles sont maintenant bien souples.
Votre corps se relaxe, des pieds à la tête. Toutes ses tensions disparaissent. Plus cette détente s'approfondit, et plus vous aimez, plus vous appréciez, plus vous savourez cette relaxation bienfaisante.

Maintenant vous laissez bien aller votre diaphragme. Ainsi vous sentez l'air entrer plus librement. Puis vous chassez l'air en rétractant votre ventre. Vous l'expulsez.. Vos muscles abdominaux montent, descendent et massent ainsi, derrière votre estomac, votre plexus solaire, l'aboutissement, le centralisateur de toutes vos émotions. C'est pour cela que tous vos nerfs maintenant se relâchent, que vous vous sentez calme, dénoué, délié.
Vous dirigez, maintenant votre vue, vos globes oculaires, à l'endroit précis de votre front où commence votre nez. Vous devez ainsi fixer la racine de votre nez en gardant les yeux fermés. Fixez intensément. Je vais compter jusqu'à 5 et au bout de 5, quand je prononcerai ce chiffre, alors vous serez déjà dans un état de relaxation bien approfondie.

1- vous vous détendez ;
2- encore plus ;
3- toujours davantage ;
4- votre détente maintenant devient totale ;

5- laissez-vous aller maintenant, calme et détendu.

Vous allez bientôt ressentir dans votre bras familier, dans votre bras actif, une sensation de lourdeur, une pesanteur. Cette sensation va progressivement s'accentuer, et la lourdeur de votre bras va s'intensifier. Maintenant votre bras va devenir lourd. Votre bras va devenir pesant. Votre bras va devenir de plus en plus lourd. Votre bras va devenir de plus en plus pesant. Maintenant sentez: votre bras devient lourd ... lourd ... lourd ... pesant ... pesant ... Maintenant votre bras est lourd. Votre bras est pesant. Tout lourd. Totalement lourd, totalement pesant. Vous ressentez, vous percevez la lourdeur plus particulièrement au niveau de votre avant-bras. Cette lourdeur, cette pesanteur, vont se généraliser dans tout votre bras. Vous ressentez maintenant la pesanteur,
la lourdeur, dans la totalité de votre bras. Et cette lourdeur, cette pesanteur, vont se généraliser dans tout votre corps et dans tous vos membres. Tout votre corps, tous vos membres, sont maintenant lourds et pesants.

Vos membres sont des lingots de plomb tant ils sont lourds, pesant. Tout votre corps est une masse lourde, pesante. Maintenant vos membres, votre corps, sont si lourds, si pesants, qu 'ils vous semblent collés, plaqués, rivés sur le divan. Inerte, immobile, vous ne pouvez, plus remuer vos bras, vos jambes, tant ils sont lourds et pesants.
Maintenant vous êtes à l'écoute de votre corps. Vous vous laissez, aller. Et plus vous vous laissez, aller, plus vous descendez, vers un état entre veille et sommeil. Vous allez maintenant vers une zone, une zone située juste au bord de l'endormissement. Maintenant cette lourdeur, cette pesanteur, vont se transformer doucement en engourdissement. Tout votre être, vos membres, votre corps, vont s'engourdir. Maintenant vous sentez, cet engourdissement qui grandit, vous envahit. L'engourdissement s'intensifie, s'accroît. Vos deux bras deviennent bien engourdis. Vos bras sont engourdis. Vos bras maintenant sont totalement engourdis, complètement engourdis. Et cet engourdissement se transmet à vos jambes. Vos jambes à leur tour deviennent toutes engourdies, complètement engourdies, totalement engourdies. Maintenant vos bras, vos jambes, sont pris dans un engourdissement agréable qui vous détend de plus en plus profondément. Et à son tour votre corps s'engourdit. Vous commencez, à ressentir cette agréable et délicieuse sensation: tout votre être est engourdi. Vos bras, vos jambes, tout votre corps s'engourdit. Vous êtes une masse globalement totalement engourdie.

Et cet engourdissement gagne votre cerveau. A son tour votre cerveau s'engourdit. Votre corps, votre esprit ne font qu 'un, sont noyés dans l'engourdissement. Et votre corps se calme, comme votre esprit. Un immense calme s'empare, s'installe, s'accumule dans votre esprit. Doucement, agréablement, vous vous abandonnez, à la passivité mentale. Tout se ralentit dans votre esprit, votre esprit est maintenant sans activité.
Au fur et à mesure que votre état s'approfondit, vous ne prêtez, plus aucune attention aux bruits extérieurs et à l'environnement. Votre esprit s'en détache entièrement. Au contraire même, chaque bruit extérieur renforce la profondeur de votre sommeil hypnotique. C'est un agréable bien-être qui vous envahit. Vos paupières sont collées, rivées, soudées. Elles sont comme cousues tant elles sont collées.

Et comme vos paupières, votre tête devient lourde, pesante. Tout s'y ralentit de plus en plus, tout s'y confond, s'y mélange. Tout votre esprit s'engourdit de plus en plus totalement. Et toute activité mentale décroît. Il n'y a plus rien dans votre tête. Votre tête est vide, totalement vide. Maintenant votre cerveau n'est plus en rapport qu'avec moi. Vous ne pouvez, plus penser, vous ne savez, plus penser, et vous n 'en avez, plus envie. Toutes vos préoccupations ont disparu. Vos soucis, vos pensées parasites sont effacés, gommés, radiés de votre mental. Votre esprit est passif. C'est maintenant le vide total. Vous êtes bien. Vous êtes au bord du sommeil. Seules les suggestions que je prononce vous intéressent. Tout le reste vous indiffère. Votre esprit est bloqué. Tout est calme en lui. Votre esprit va rester ainsi durant toute la séance, et vous ne sortirez, de cet état que lorsque je vous le dirai.

Votre esprit s'ensommeillé. Une torpeur irrésistible s'empare de vous. Comme le soir, vous perdez, de plus en plus conscience. Sommeil... Vous avez, sommeil... Sommeil... De plus en plus sommeil... Sommeil... Sommeil... Sommeil... Sommeil... Sommeil... Dormir... Dormir... Dormir...
Vous êtes bien et vous avez, sommeil. Chaque fois que ma voix prononce le mot sommeil, vous vous endormez.
Sommeil...Vous vous endormez, davantage.
Sommeil—Vous vous endormez, de plus en plus profondément.
Sommeil...Vous vous plongez maintenant dans un merveilleux état hypnotique. Le mot sommeil vous berce.
Sommeil... Ce mot vous endort davantage et berce votre esprit.
Sommeil... Sommeil... Sommeil... Vous sombrez davantage. Sommeil... Irrésistible sommeil... Sommeil lourd...
Vous vous enfoncez… Sommeil pesant...Encore plus pesant...
Sommeil de plomb... Sommeil... Sommeil... Sommeil profond.. .
Vous vous endormez sans cesse davantage, sans cesse plus profond.
Sommeil... Sommeil... Tellement, irrésistiblement sommeil.. Vous succombez à ce délicieux et merveilleux sommeil.

Attention. Maintenant je vais compter jusqu 'à 3. Lorsque je dirai 3, vous serez alors plongé totalement dans un véritable et merveilleux sommeil hypnotique. Je répète: lorsque je prononcerai le chiffre 3, vous serez plongé irrésistiblement, totalement, dans un sommeil hypnotique merveilleux et profond. Je compte :
1 - Vous n 'êtes plus en rapport qu 'avec moi.
2 - Vous êtes comme dans un profond et merveilleux sommeil. Les suggestions qui vous parviennent pénètrent en votre subconscient, s'y gravent, s'y incrustent, et celui-ci les exécutera fidèlement, totalement, sans résistance.
3 - Vous êtes maintenant plongé dans ce total, ce parfait, ce merveilleux état hypnotique. Vous dormez.... dormez... dormez... dormez... dormez... Vous dormez maintenant. Vous dormez: vous dormez— sommeil... sommeil... sommeil—sommeil profond... sommeil.. sommeil... sommeil... sommeil... sommeil... sommeil profond... sommeil... sommeil... profond sommeil... vous dormez... vous dormez— vous dormez— vous vous endormez pour un long, un merveilleux sommeil hypnotique. Mais vous entendez toujours le son de ma voix -
Vous vous laissez aller maintenant. Vous respirez merveilleusement, paisiblement. Tous les bruits vous indiffèrent. Tous les bruits environnants vous indifférent. Mieux même, vous vous isolez pour recevoir, pour recevoir ainsi le mieux possible le son de ma voix. Et plus vous vous isolez, plus vous dormez profondément.
Maintenant, à chaque mouvement respiratoire que vous allez faire, vous allez vous sentir plongé davantage dans ce merveilleux, ce délicieux sommeil hypnotique.

Voici l'induction hypnotique terminée. Vous pouvez laisser votre sujet quelques instants avant de le ramener à son état conscient.
Voici maintenant ce que vous devez dire pour sortir votre sujet de son sommeil hypnotique :
Et maintenant, je vais devoir vous ramenez, à votre état conscient et pour cela je vais compter jusqu'à 3, mais vous n 'ouvrirez les yeux que lorsque je dirai "3 ".
Je compte :

1 - Vous respirez très profondément, très largement .... voilà, c'est bien...
2 - Toutes les sensations que vous avez ressenties disparaissent et votre corps redevient souple, mobile, en pleine forme et vous retrouvez une force, un dynamisme inhabituel, pour tout le reste de la journée.
3 - Maintenant, vous pouvez ouvrir vos yeux quand vous en aurez envie.... avec le sourire »
Voici cette séance d'hypnose terminée. Bonne chance pour les suivantes....

Inductions hypnotiques décrites par J.P. Guyonnaud

a) Hypnose par suggestion verbale

Après les tests destinés à la fois à détecter le degré d'hypnotisabilité d'autrui et à vérifier vos capacités d'hypnotiseur, passons en revue quelques méthodes d'hypnose axées exclusivement sur la suggestion verbale. On les utilise, habituellement, avec les personnes qui ont des difficultés à fixer longuement les yeux de l'hypnotiseur ou un objet, un point précis, etc.

Méthode de la détente

1) Demandez à la personne de se coucher confortablement sur le dos et de fermer les yeux.
2) Dites :
— Je voudrais que vous vous détendiez, que vous détendiez tout votre corps... Je voudrais que vous ressentiez toutes les tensions qui existent dans vos muscles... dans tous vos muscles, et que vous détendiez ensuite tout votre corps...
3) Observez quelques instants de silence, puis poursuivez :
— Avant de commencer votre détente, je voudrais que vous vous rendiez compte combien vous êtes crispé... Prenez connaissance de ce que vous faites lorsque vous vous contractez... Je vous invite à ne pas rester dans un état de crispation, mais à laisser aller vos muscles... Prenez bien conscience de vos crispations, ceci vous aidera à mieux les dissiper... Oui, passez en revue vos crispations, pour mieux les vaincre, pour les éliminer une à une... Vous sentez ce qui ne va pas dans vos bras, dans vos jambes... Vous le sentez de mieux en mieux et vous allez vous détendre...
4) Respirez profondément et, sur un ton de plus en plus persuasif, continuez :
— Détendez les muscles de votre front, détendez les muscles de votre visage... Détendez-vous... Détendez les muscles de votre nuque... de vos bras... les muscles de vos jambes... les muscles de tout votre corps... Votre front se détend... Votre visage se détend... Pensez que vous allez vous assoupir... Bras et jambes se détendent... A chaque seconde qui passe, vous serez de plus en plus détendu... de plus en plus relaxé...
5) Tout en sauvegardant les intonations persuasives de votre voix, respectez strictement l'ordre chronologique des suggestions suivantes :
— Etirez vos bras et vos jambes... Vous sentez une paresse, j \me lassitude dans tout votre corps... Maintenant, vous sentez la pression qu'exerce contre votre tête le sofa (canapé, divan...)... Vous ressentez cette pression contre votre nuque et contre vos épaules... Vous percevez de mieux en mieux l'état de vos muscles et vous les détendez... Vous percevez bien vos muscles... Vous éliminez les crispations... Au fur et à mesure que vous percevez les crispations, vous agissez sur elles, vous vous détendez et c'est bien agréable... Vous sentez le sofa (canapé, divan...) le long de votre dos... Vous sentez qu'il soutient votre corps... Vous êtes très, très détendu... C'est comme si votre corps s'enfonçait dans le sofa (canapé, divan...), s'y enfonçait complètement... C'est une agréable sensation de repos et de détente que vous éprouvez...
6) Garder le silence pendant quelques secondes, avant de dire :
— Et maintenant, imaginez un endroit très agréable, très plaisant, un endroit où vous pouvez vous allonger, oublier vos soucis, tous vos ennuis, un endroit où vous pouvez dormir calmement... Un endroit agréable où vous pouvez dormir... Un endroit où vous êtes heureux... Ce sera, peut-être, le bord de la mer, la montagne ou tout autre endroit que vous préférez... Pensez aux vacances... Sur votre visage, je vois les signes de la détente... Votre respiration est facile, lente et profonde... Pensez à un chien ou à un chat qui s'étire au soleil par une belle journée d'été et, vous aussi, étirez-vous, étirez vos jambes et vos bras... Vous êtes en vacances et vous vous étirez, exactement comme s'étire le chien, exactement comme s'étire le chat...

Votre corps est mou et détendu... Dans quelques instants, il deviendra encore plus mou, encore plus détendu, je m'en charge...
7) Si besoin est, rapprochez-vous de la personne, pour pouvoir effectuer les interventions manuelles que comporte la phase suivante du procédé :
— Je soulève votre bras droit et lorsque je le lâcherai, vous le laisserez retomber comme un sac de sable... Voilà, je le lâche... Encore une fois, mais avec le bras gauche... Je prends votre bras et il va retomber comme un sac de sable... Je le lâche et il retombe... Vous êtes mou, bien relâché... Vous êtes très détendu, très, très détendu.. Tout votre corps est détendu... Imaginez que vous êtes allongé en plein air, par une très belle journée, dans un endroit paradisiaque, au bord de la mer, en montagne ou ailleurs, selon vos préférences... Vous êtes étendu, décontracté... Imaginez bien la scène : vous êtes au sein de la Nature, tout est calme et reposant autour de vous... Votre esprit, lui aussi, est très calme, aussi calme et serein que l'image que vous offre la Nature... Vous êtes bien à l'aise, parfaitement détendu, vous éprouvez une sensation de bien-être... Le paysage que vous avez sous les yeux vous invite à la détente, au repos... Tout est calme et reposant... Votre esprit aussi est très calme, tranquille, comme le paysage qui vous entoure... Détendez-vous... Dans ce paysage, tout est détente...
8) Marquez quelques secondes d'arrêt, avant de terminer par la formule qui suit :
— Maintenant que votre corps est détendu, la torpeur gagne votre cerveau... Les idées se raréfient... Vous ne pouvez plus penser... Vous n'avez plus la force de remuer... Vous avez la sensation de ne plus pouvoir bouger... Une torpeur irrésistible vous envahit... Tout votre corps est gagné par une agréable torpeur... Vos nerfs se détendent... Vos muscles se relâchent... Vos muscles se relâchent... C'est comme si vous vous trouviez dans l'espace, détaché de la terre... Et, maintenant, c'est le crépuscule... Le ciel est bleu... bleu foncé... Vous ne voyez que du bleu foncé... du bleu foncé... Vous ne pensez à rien, absolument à rien... Votre corps est inerte... Bras et jambes sont immobiles... Votre cerveau s'engourdit... Vos membres s'engourdissent... Vous ne pensez plus à rien... Vous êtes loin de tout... Vous êtes dans un état d'absolue torpeur... Vous ne pensez plus à rien... à rien... Vous êtes merveilleusement bien... Vous ne voyez que du bleu... Bientôt, vous allez perdre conscience... Du bleu... La torpeur vous gagne de plus en plus... Vous êtes bien... Complètement détendu... Vous êtes détendu et vous dormez... Détendez-vous et dormez... dormez... dormez... Calmement, profondément, dormez...

Méthode des paupières

Avec une personne extrêmement sensible à l'hypnose, on arrive, normalement, à obtenir l'hypnose d'une manière presque instantanée, grâce au procédé suivant :
1) Demandez à la personne de se coucher confortablement sur le dos, puis dites :
— D'un instant à l'autre, vous allez ressentir une fatigue extrême... Vous aurez une sensation de très grande lassitude... Vos paupières vont s'alourdir... Vos paupières vont être si lourdes que vous aurez de la peine à les maintenir ouvertes... Dans quelques secondes, je le répète, vous ressentirez une énorme fatigue... Déjà, votre corps s'engourdit...
2) Observez quelques secondes de silence, avant de poursuivre :
— Ne vous opposez pas à ce désir de fermer les paupières... Ce besoin ne vient pas de l'extérieur, mais bien de votre propre volonté...
A noter, cette formule convient tout particulièrement aux personnes facilement hypnotisables qui sont très timides, tandis qu'à celles pareillement sensibles à l'hypnose mais portées à imaginer que l'hypnose est quelque chose de « magique », il vaut mieux dire : « La pression d'une force irrésistible fait que vos yeux se ferment d'eux-mêmes. »

Méthode du lit

Toujours avec une personne exceptionnellement prédisposée à l'hypnose, on peut constater une réaction positive immédiate à condition de :

— 1) demander à la personne de se tenir debout près d'un lit (sofa, canapé ou divan) et de se placer derrière elle ;
2) effectuer l'expérience de la chute en arrière;
3) au moment où la personne amorce sa chute, avec beaucoup d'autorité et d'une voix forte, lui intimer l'ordre :
— Dormez!

Méthode des nuages

Pour terminer, voici un autre des procédés utilisables avec succès uniquement si la personne est très, très facilement hypnotisable :
1) demander à la personne de s'installer confortablement sur un lit (divan, sofa...) ou même, tout simplement, dans un fauteuil ;
2) Dès que la personne donne l'impression d'être détendue, absolument prête à recevoir la suggestion, dire :
— Bâillez... Bâillez... Bâillez... Imaginez que les pensées qui traversent votre esprit sont comme les nuages qui traversent le ciel... N'est-ce pas, l'idée ne vous viendrait jamais de courir après les nuages ou d'essayer de les attraper?.... Eh bien, il en va de même avec vos pensées, vous les laissez filer... Vous observez vos pensées, mais vous les laisser filer, comme des nuages... Vous refusez de les suivre... Bientôt, les nuages se feront rares... Votre ciel sera limpide, sans nuages... Et, sans savoir comment, vous vous retrouverez endormi... L'ennui vous gagne... L'ennui s'empare de vous... Vous allez vous endormir... Vous êtes bien... Vous dormez...

b) Hypnose avec attouchements

Même si elles sont essentiellement axées sur la suggestion verbale, les méthodes décrites dans ce chapitre impliquent des attouchements, autrement dit un apport en fluide magnétique de la part de l'hypnotiseur.

Méthodes de la main sur le front

Nous avons le choix entre deux procédés. Le premier possède l'avantage d'accroître la concentration de la personne à hypnotiser et de donner plus de force aux suggestions, mais il exige un effort plus soutenu de la part de l'hypnotiseur, puisque celui-ci doit communiquer son fluide magnétique pendant toute la durée de l'intervention (ce qui contribue d'ailleurs au fait que, chez certaines personnes, l'utilisation de ce procédé entraîne assez facilement l'arrivée du sommeil).

Si vous optez pour cette version, vous devez :
1) demander à la personne de se coucher confortablement sur le dos et de fermer les yeux ;
2) poser sur son front votre main droite (gauche, si vous êtes gaucher) et pratiquer la méthode de la détente (voir précédemment).
Si vous préférez ne faire appel à votre fluide magnétique que pendant une partie de l'intervention, voilà comment procéder :
1) Demandez à la personne de se coucher confortablement sur le dos et de fermer les yeux.
2) Prévenez-la :
-Pour que vous puissiez vous endormir plus facilement, à partir d'un certain moment, je garderai la main sur votre front.
3) Pratiquez la méthode de la détente et, arrivé à la dernière phrase (« …Calmement, profondément, dormez »), enchaînez en disant ceci :
-Bientôt, lorsque je vous toucherai le front, vous allez plonger dans un sommeil encore plus profond… Dès que je mettrai ma main sur votre front, vous allez sentir comme un voile

s'abattre sur vous, vous perdrez pied et vous pénétrerez dans un sommeil encore plus profond… Je vais poser ma main sur votre front… Tout va devenir noir pour vous… Cela va vous endormir complètement… Grâce à ma main placée sur votre front, vous dormirez encore mieux…

4) Posez sur le front de la personne la main droite (gauche, si vous êtes gaucher) et dites :

-Je pose ma main sur votre front et vous dormez encore plus profondément… Un brouillard vous envahit… Tout est noir pour vous… Un sommeil de plomb vous gagne… Ça y est… Vous dormez de mieux en mieux… Vous allez dormir de mieux en mieux… A chaque seconde qui passe, votre sommeil devient plus profond… Sommeil… Sommeil… Profond sommeil… Profond sommeil… Vous dormez de mieux en mieux… Maintenant, votre sommeil est encore meilleur… Vous êtes endormi profondément, très profondément… Dormez… Vous vous endormez… Vous dormez… Vous êtes si bien endormi que vous n'entendez que le son de ma voix… Ma voix qui vous calme et qui vous endort… C'est bon de dormir… Pas question de se réveiller… Il n'est question que de dormir… Vous avez très sommeil et vous dormez… Rien ne pourra vous réveiller, excepté moi… Rien ne peut vous réveiller… Vous allez dormir toujours de plus en plus profondément… Vous allez dormir toujours de plus en plus profondément…

Méthode des passes généralisées

1) Demandez à la personne de se coucher sur le dos (le lit ou le divan doit être particulièrement moelleux !) et de fermer les yeux.

2) Prévenez-la :

- Je vais pratiquer sur vous des passes magnétiques, qui vous feront un grand bien.

3) Pendant trois minutes environ, tout en dégageant du fluide magnétique, effleurez du bout des doigts le corps de la personne (épaules, bras, cuisses et jambes) de haut en bas et sans prononcer un mot.

4) Tout en continuant à prodiguer les passes, dites :

- Mes passes vous apaisent… Vous commencez à en sentir l'influence… Dès maintenant, vous en constatez les effets… L'effet des passes commence à se faire sentir… Vous sentez l'influence des passes… Mes passes vous calment… L'ensemble de votre organisme réagit favorablement, je le vois… Ça marche… Sous l'action de mes passes, vos muscles se relâchent… Petit à petit, vous vous détendez… Mes passes réalisent une cure de repos… Déjà, vous êtes mieux… A chaque seconde qui passe, vous êtes de plus en plus détendu… Bras et jambes se détendent… Bras et jambes se font souples… Mes passes vous font du bien, beaucoup de bien… Mes passes vous relaxent… Vous allez avoir du plaisir à vous endormir… Du plaisir à vous endormir… Mes passes vous apportent la paix intérieure… Vous faire hypnotiser vous fait plaisir… Détendez-vous… Laissez-vous aller… C'est bien… C'est bon… D'un seul coup, vos crispations sont balayées… C'est la détente… C'est l'abandon du corps… C'est comme si vous flottiez au-dessus de votre corps… Cet état vous fait plaisir… Vous avez de plus en plus de plaisir à vous faire hypnotiser… Vous désirez vous faire hypnotiser plus profondément… Vous sentez l'action bienfaisante de ma voix sur votre système nerveux… La détente vous apporte une joie immense… Vous vous laissez absorber par la détente… Du bleu… Vous ne voyez que du bleu…

5) Marquez un arrêt de quelques secondes, puis poursuivez :

- Votre somnolence est agréable… Vous savourez un délicieux repos… En même temps, vous êtes conscient et vous écoutez ma voix… Vous savourez un réel plaisir à vous endormir… à vous détendre… Vous avez du plaisir à vous endormir… Et vous aurez du plaisir, de plus en plus de plaisir à dormir… Vous dormez et vous écoutez ma voix qui vous berce… Votre repos est délicieux… Votre somnolence est agréable… A chaque seconde, votre sommeil deviendra meilleur… A chaque seconde, votre sommeil deviendra meilleur… A chaque seconde, votre sommeil deviendra plus agréable… Vous dormez… Vous dormez… Vous vous reposez pleinement…

6) Tout en continuant la pratique des passes, terminez en disant :

- Mes passes vous apportent la détente… Mes passes vous procurent le sommeil… A chaque passe que je vous fais, vous vous détendez de plus en plus… A chaque passe que je vous fais, vous vous sentez de mieux en mieux… A chaque passe que je vous fais, vous vous endormez plus profondément… A chaque passe, vous dormez de mieux en mieux… Mes passes vous procurent un véritable épanouissement… Plus je fais des passes, plus vous avez sommeil… Plus je fais des passes, mieux vous vous endormez…

Méthode avec attouchement des yeux

1) Demandez à la personne de s'asseoir devant vous et expliquez-lui :
- Notre expérience n'est pas destinée à subjuguer votre volonté. Nous allons collaborer et cette collaboration vous prouvera que vous êtes capable d'une décontraction totale. Remarquez, ce que vous allez ressentir, tout le monde peut le ressentir… Bon, allons-y. Je vous demande de rester immobile et silencieux. Tout en respirant bien à fond et en vous décontractant complètement, vous suivrez du regard le mouvement de ma main…
2) Portez la main à quelques centimètres des yeux de la personne et précisez :
- Vous allez baisser les paupières quand ma main descendra, les rouvrir quand elle montera…
3) Passez à l'action et, synchronisant la lenteur du mouvement de votre main avec la lenteur de vos paroles, donnez les instructions :
- Levez les yeux… Baissez les yeux… Levez les yeux… Baissez les yeux…
4) Après avoir répété ce « jeu » une dizaine de fois, continuez à lever et à baisser la main (à un rythme régulier !) et dites ceci :
- Laissez-vous aller comme le bouchon au fil de l'eau… comme le bouchon au fil de l'eau… Vous flottez comme la barque sur une eau tranquille… Une légèreté extraordinaire s'empare de votre corps et vous flottez en l'air comme une plume, vous êtes détaché de la terre… imaginez bien cette scène : vous flottez en l'air comme une plume, détaché de la terre, détaché de la terre… Laissez-vous aller… La sensation de somnolence que vous éprouvez et que vous allez éprouver de plus en plus est tout à fait normale… Elle va vous conduire à un agréable état de détachement… Vous ne pensez à rien… Absolument à rien… Vous êtes plongé dans un état de calme, vous vous détendez, vous vous désintéressez de tout, vous allez vous endormir… Vous allez dormir… Levez les paupières… Baissez les paupières… Levez… Baissez… Pendant que vous levez et baissez les paupières, la détente fait son chemin… En suivant du regard ma main, vous allez vous sentir de plus en plus détaché, de plus en plus détendu… Une torpeur agréable commence à s'emparer de vous… Vous ressentez une torpeur agréable, tout votre corps est envahi par une torpeur agréable… A chaque mot que je prononce, à chaque respiration que vous faites, vous ressentez une torpeur agréable… une détente complète… une lourdeur de tout votre corps…. Vous allez sentir une lourdeur dans les paupières, une fatigue dans les yeux… Vos yeux vont se fatiguer de plus en plus… Vos paupières vont s'alourdir… Vos paupières deviennent lourdes… Vos paupières sont lourdes… lourdes… lourdes… de plus en plus lourdes… Suivez ma main en haut… en bas… en haut… en bas… Voici que vous êtes de plus en plus somnolent… Vous vous endormez… Vous avez de plus en plus sommeil… Vous dormez… dormez… dormez…
5) A ce stade, habituellement, la fermeture des paupières se produit. Si ce n'est pas le cas, essayez d'activer le processus en disant « Fermez les yeux » ou « Maintenant, vous pouvez fermer les yeux » et, si cela ne produit pas de résultat, placez l'index et le médius près des yeux de la personne, puis rapprochez-les de ceux-ci de plus en plus, en suggérant :
- Vos yeux se font lourds et vous avez envie de dormir… Regardez bien mes doigts… Je vais les rapprocher de plus en plus de vos yeux et ceux-ci vont se fermer…
6) Dès que les yeux de la personne se ferment pour de bon, comprimez-les très légèrement avec les médius et dites :
- Vos yeux sont fermés… Vous ne pouvez pas les ouvrir… Vos yeux resteront fermés jusqu'à ce que je vous invite à les ouvrir.

Méthode des gouttes d'eau.

Très proche de celle qui vient d'être décrite, la Méthode des gouttes d'eau exige la présence d'un « accessoire de scène » :
grâce à un enregistrement ou par un procédé disons en direct, la personne à hypnotiser doit pouvoir entendre le bruit de gouttes d'eau tombant régulièrement dans un récipient quelconque…

Voici comment opérer :
1)Demandez à la personne de se coucher sur le dos confortablement, de fermer les yeux et d'écouter les gouttes d'eau qui tombent.
2) Au bout d'une dizaine de minutes, intervenez, pour dire :
- Je vous demande d'ouvrir les yeux, mais, par la suite, tout en écoutant le bruit de l'eau, de les fermer et de les rouvrir chaque fois que je prononcerai le chiffre « vingt »… Je compte… Un… Vous êtes tranquillement couché… Deux… Vous êtes tout à fait calme… Trois… calme… Vingt… Très calme…
3) Si, dès ce premier essai, la personne ne ferme pas les yeux, pour les rouvrir aussitôt après, rappelez-lui la consigne, avant de poursuivre :
- Quatre… Le bruit des gouttes d'eau qui tombent vous apporte paix et détente… Cinq… Vous écoutez le bruit reposant des gouttes et votre corps devient lourd… Six… La lourdeur envahit votre corps… Vingt… Calme, lourdeur, chaleur… Sept… Calme, lourdeur, chaleur… Huit… Tout votre corps est envahi par une torpeur agréable… Neuf… Tout votre corps est envahi par une torpeur agréable… Vingt…. Calme, lourdeur, chaleur… Dix… Tout votre corps est lourd… Onze… Vous êtes tout à fait bien… Douze… Vous éprouvez un bien-être réel… Vingt… Calme, lourdeur, chaleur… Treize… Rien ne vous gêne, rien ne vous trouble, rien ne vous inquiète… Quatorze… Les idées se raréfient, vous cessez de penser… Quinze… Vous ne pensez à rien, absolument à rien… Vingt… Calme, lourdeur, chaleur… Seize… Votre esprit s'engourdit… Dix-sept… Votre corps s'engourdit… Dix-huit… Vous ressentez une détente complète… Vingt… Calme, lourdeur, chaleur… Vingt… Vous n'entendez rien d'autre que les gouttes d'eau qui tombent et ma voix qui vous enveloppe, ma voix qui vous calme… Vingt… Calme, lourdeur, chaleur… Vingt… Votre corps est lourd et chaud… Vingt et un… Vos paupières se font lourdes… Vingt-deux… Vos paupières sont lourdes… Vingt-trois… Vous avez de plus en plus de peine à ouvrir les yeux.. Vingt… Vous êtes tout à fait somnolent… Vingt-quatre… Une envie agréable et irrésistible de dormir vous prend… Vingt… Vous vous endormez… Vous ne pouvez plus ouvrir les yeux… Dormez… Dormez… C'est comme si vous étiez, parmi les nuages… de délicieux nuages… Bras et jambes sont immobiles… C'est un sommeil réparateur… Vous dormez du sommeil de l'hypnose… Vous dormez…
4) Posez les deux médius sur les yeux de la personne et suggérez inlassablement :
- Vous dormez du sommeil de l'hypnose.

Nombreuses sont les autres méthodes d'hypnose qui, « pour donner du poids » aux suggestions verbales, comportent des attouchements. Le magnétisme humain proprement dit revêt en elles une importance plus ou moins grande, selon le cas, et leur utilisation est, le plus souvent, exclusivement médicale, les énumérer ici paraît donc superflu…
Quoi qu'il en soit, pour que vous puissiez mieux saisir à quel point le fluide magnétique peut contribuer à l'induction rapide du sommeil hypnotique, voici un exemple, celui du procédé mis au point et pratiqué par le célèbre Hector Durville, l'illustre hypnotiseur et magnétiseur français actif au cours de la deuxième moitié du siècle dernier.

Procédé de la bougie

Ce procédé exige que le patient, assis ou couché, regarde fixement la flamme d'une bougie placée derrière une bouteille transparente remplie d'eau.

Le thérapeute donne les instructions suivantes :

— Cette flamme, vous ne devez pas la quitter du regard. Seulement, quand je dirai « un », vous fermerez les yeux complètement et quand je dirai « deux ». vous allez les ouvrir très grands. Puis, lorsque je dirai « trois », vous allez les refermer et ainsi de suite... Bon. nous allons commencer... Un, fermez les yeux... Deux, ouvrez les yeux... fixez bien la flamme... Trois, fermez les yeux... Quatre, ouvrez les yeux...
Veillant à ce que ses instructions soient bien exécutées (les paupières doivent être tantôt complètement abaissées, tantôt entièrement levées). Le thérapeute poursuit ainsi jusqu'à arriver au chiffre « vingt-trois », puis il dit :

— Vingt-quatre... vos yeux se fatiguent... Vingt-cinq... vos yeux sont fatigués... Vingt-six... dans un instant, vos paupières vont s'alourdir... Vingt-sept... vos paupières semblent lourdes... Vingt-huit... vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes... Vingt-neuf... vos paupières s'alourdissent et vont s'alourdir de plus en plus... Trente... Vos paupières sont lourdes, lourdes, lourdes... Trente-et-un... il vous est de plus en plus difficile d'ouvrir les yeux... Trente-deux... vous éprouvez mille difficultés à ouvrir les yeux... Trente-trois... vos paupières se ferment... Trente-quatre... vous êtes dans un état de calme, vous vous détendez... Trente-cinq... vous vous désintéressez de tout... vous allez vous endormir... Trente-six... votre corps se détend... votre corps est lourd, lourd, lourd... votre corps est chaud, chaud, chaud... vous vous assoupissez... Trente-sept... vos membres sont lourds, lourds, lourds... Trente-huit... un engourdissement gagne tout votre corps... Trente-neuf... une torpeur agréable envahit tout votre corps... Quarante... le calme règne autour de vous et en vous... Quarante-et-un... tout devient noir pour vous... Quarante-deux... tout est noir et vous allez vous endormir... Quarante-trois... dormir, dormir... vous avez envie de dormir... envie irrésistible de dormir... Quarante-quatre... vous dormez... dormez... donnez...
A partir de cet instant, tout en continuant à compter (parfois, on est obligé d'aller jusqu'à cent, pour que les effets se produisent), le thérapeute ajoute, après chaque nombre :
— Votre sommeil est de plus en plus profond, votre détente est de plus en plus parfaite...
Procédé de la montre
Pieds joints et les bras le long du corps, le patient se tient debout, tandis que le thérapeute lui dit :
— Fermez les yeux... Bien... Et, maintenant, écoutez-moi... Pensez à une montre... Suivez par la pensée l'aiguille qui indique les secondes... Imaginez bien la petite aiguille qui tourne... la petite aiguille qui avance en rond... qui avance doucement et régulièrement...
Pendant quelques minutes, le thérapeute observe le patient (pour juger de sa suggestibilité) et, à moins que la personne le fasse de sa propre initiative, l'invite à décrire des ronds avec la tête, imitant le mouvement de l'aiguille, puis poursuit :
— Je vais compter jusqu'à trois... Quand je dirai « trois », vous vous sentirez complètement relaxé et, de vous-même, vous oscillerez... Dès à présent, vous commencez à osciller de vous-même. exactement comme l'aiguille de la montre... Vous commencez à suivre le mouvement de l'aiguille.. A chaque respiration, ce mouvement s'accentue, vous oscillez de plus en plus... Vos jambes restent cependant solides, immobiles, ne bouge que le restant de votre corps... L'aiguille tourne... De vous-même, vous oscillez... Un... Deux... Trois... Vous oscillez, vous oscillez...
Dès la réaction du patient obtenue, le thérapeute continue en disant :
— Bientôt, votre main gauche va se soulever... Quand je dirai « trois », votre main gauche va se soulever... Déjà. votre main gauche commence à se soulever...
Le thérapeute avance légèrement les mains en direction du patient et affirme :
— La force qui se dégage de mes mains oblige votre main gauche à se lever... Vous ressentez l'attraction qui s'exerce... Un... deux... trois... Votre main gauche se lève...
Dès que la main se lève (parfois, il faut insister), le thérapeute enchaîne :

— Dans quelques instants, la raideur va s'emparer de tout votre bras gauche... Votre bras gauche va devenir raide... Quand je dirai « trois », il sera complètement raide... Déjà, votre bras gauche commence à se raidir... Un... deux... trois!... Votre bras gauche est raide !...
Le thérapeute secoue légèrement le bras du patient et. s'il se trouve effectivement raidi, ajoute :
— Votre bras gauche est très raide... Le plier vous est impossible... Je secoue votre bras et il est impossible de le plier...
Personne ne peut le plier... Essayez donc de le plier... Vous n'y arrivez pas... Impossible de plier votre bras... A présent, imaginez que vous vous trouvez dans une cage à lions... Vous êtes dans une cage à lions et vous n'avez pas peur... Bien au contraire, vous riez... Un lion vient vers vous, mais vous riez... Le rire obtenu, le thérapeute passe à une autre suggestion :
— Dans quelques instants, vous pourrez plier le bras, mais vos pieds ne pourront plus bouger... Vos pieds seront comme cloués au sol... Je vais compter jusqu'à trois et, à « trois », vos pieds seront comme cloués au sol, les bouger sera impossible... Un... deux... trois !...
Le thérapeute manipule le bras, de sorte qu'il se retrouve le long du corps du patient, puis dit :
— Vos pieds sont comme cloués au sol... Marcher vous est impossible... Avancer ou reculer vous est impossible... Faire des efforts est inutile, vos pieds ne bougent pas... Vous êtes conscient de ce qui se passe, vous faites des efforts, mais vous ne pouvez pas marcher...

Si nécessaire, le thérapeute répète la suggestion, avant d'aborder l'avant-demière phase de l'hypnose :

— Mes paroles vous sont agréables à entendre... Tout ce que je dis obtient votre consentement... Dans quelques instants, votre corps va se raidir... Bientôt, votre corps sera dur, dur, dur... dur comme de la pierre... Quand je dirai « trois », votre corps sera dur comme de la pierre... Un... deux... trois... Tout votre corps est dur. dur comme de la pierre... Tellement dur que vous ne pouvez plus rester comme vous êtes, vous avez envie de vous coucher... vous ne pouvez plus rester debout, vous avez envie de vous coucher... Votre corps est dur. il pèse lourd, lourd, lourd, vous devez vous coucher...

Le thérapeute soutient le patient et l'aide à s'allonger sur le divan, puis continue :

— Votre corps est dur et lourd, mais ça ne va pas durer... Quand je dirai « trois », votre corps redeviendra souple.. Raideur et lourdeur s'en iront immédiatement, quand je dirai «>trois »... raideur et lourdeur s'en iront, votre corps redeviendra souple... Un... deux... trois.. Finies, complètement finies la raideur et la lourdeur... Votre corps est souple... Souple et léger... Vous respirez tranquillement... Votre respiration est calme et régulière... Votre corps est souple et léger, de plus en plus souple et léger... A un tel point que, quand je dirai « trois », vous aurez l'impression que votre corps s'envole... Quand je dirai « trois », devenu incroyablement souple et léger, votre corps va s'envoler... Un... deux... trois... Souple et léger, votre corps... Votre corps s'envole... Vous flottez dans l'air... Votre corps est tellement léger que vous flottez dans l'air... comme une plume... vous flottez dans l'air comme une plume... C'est agréable de flotter dans l'air... Doux, reposant... Vous savourez la légèreté extrême qui s'est emparée de votre corps... Vous vous sentez détendu... de plus en plus détendu... Vous vous relaxez... vous vous relaxez complètement...
On peut poursuivre la suggestion de la détente, de la relaxation, avant de procéder, si besoin est, à la suggestion posthypnotique (en disant, par exemple : « Cette sensation agréable de détente, vous allez la retrouver demain soir et tous les soirs de la semaine... Demain soir et tous les soirs de la semaine, en vous couchant, aussitôt après avoir éteint votre lampe de chevet, vous allez retrouver la sensation de détente que vous savourez en ce moment... ») ou bien, les crispations du patient ayant été éliminées, on ne tarde pas à provoquer le réveil, par la formule habituelle.

Procédé de la gorge serrée

A proximité d'un divan ou d'un fauteuil, le patient se tient debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Le thérapeute lui présente une boule hypnotique au-dessus des yeux et dit :

— Regardez fixement cette boule... En regardant fixement cette boule hypnotique, votre gorge va se contracter... Plus vous allez regarder cette boule, plus votre gorge va se contracter... Votre gorge va se contracter... votre gorge va se serrer... se serrer de plus en plus... Vous regardez fixement la boule et votre gorge commence à se serrer... elle se serre... se serre de plus en plus... Votre gorge se serre... Votre gorge se serre au point que vous devenez incapable de parler... Vous ressentez comme un nœud dans la gorge... un nœud qui vous empêche de parler... Votre gorge est désormais tellement serrée que vous n'arrivez pas à parler... pas même à prononcer votre nom... Votre gorge est complètement serrée et il vous est impossible de prononcer votre nom... Vous allez essayer de prononcer votre nom, mais vous ne pourrez pas... Votre gorge est tellement serrée que vous ne pouvez pas articuler une seule syllabe... Plus vous allez essayer de prononcer votre nom, moins vous le pourrez... Votre gorge est comme scellée, dire quoi que ce soit vous est impossible... Essayez donc de prononcer votre nom... Vous ne pouvez pas... Vous avez la gorge totalement serrée et vous n'arrivez pas à prononcer votre nom...
Si nécessaire, le thérapeute insiste, jusqu'à obtenir le résultat souhaité (impossibilité de prononcer le nom), puis demande au patient de s'asseoir ou de se coucher. Après quoi. tout en regardant fixement la racine du nez du patient, il affirme :
— Bientôt, vous pourrez prononcer votre nom... Je vais décontracter votre gorge... Votre gorge va se desserrer... Progressivement, votre gorge va se desserrer et vous pourrez prononcer votre nom... Mais, lorsque votre gorge sera desserrée, vous aurez l'impression, qu'un brouillard se forme devant vos yeux... votre gorge va se desserrer, mais un brouillard se formera devant vos yeux... Ce sera comme un voile gris et épais devant vos yeux... Votre tête va devenir lourde, pesante... Vous allez sentir comme un engourdissement... Vos yeux vont se fermer... vous allez sentir comme un picotement dans les yeux... Vos yeux vont se fermer... Vous aurez envie de dormir... Vous allez tomber dans un profond sommeil... Bientôt, dans quelques instants. votre gorge va se décontracter et vous sentirez que vous pouvez à nouveau prononcer votre nom... Mais, en même temps, un voile gris. un brouillard se dressera devant vos yeux... Vous allez éprouver un engourdissement... Votre tête va devenir lourde...
Vos yeux vont se fermer... Vous allez tomber dans un profond sommeil...
Sans quitter de son regard fixe la racine du nez du patient, le thérapeute observe quelques minutes de silence, puis il reprend la parole :

— Votre gorge va se desserrer, se décontracter, mais vos paupières vont devenir lourdes et elles vont se fermer... Pendant que votre gorge se desserre, se décontracte, vos paupières deviennent lourdes, votre tête devient lourde... Vous ne voyez que du brouillard... Un voile gris et épais s'abat sur vous... Votre vue est confuse... Vous n'y voyez plus... Tandis que votre gorge se desserre, vos paupières s'abaissent... Vos paupières sont lourdes, lourdes, lourdes... Votre gorge se. dénoue et vos paupières se ferment... Votre gorge se décontracte, elle se décontracte de plus en plus, votre voix revient,/ mais vous sentez comme un picotement dans les yeux, vos. paupières se ferment, irrésistiblement, vos paupières se ferment... Votre gorge se dénoue, vos paupières se ferment... Vos paupières sont lourdes, lourdes, lourdes comme du plomb... Une envie agréable et irrésistible de dormir vous prend... Le sommeil vous gagne... Devant vos yeux, c'est le brouillard... un voile gris et épais... Le sommeil vous gagne... Votre gorge retrouve son état normal, mais à condition de vous laisser envahir par le sommeil... Le sommeil vous gagne et, quand je' dirai «neuf», vous dormirez... Un... vos paupières sont lourdes, lourdes, lourdes... Vos paupières sont lourdes et votre tête s'engourdit... Deux... Vos paupières sont lourdes, lourdes, de plus en plus lourdes... Trois... Vos paupières sont lourdes, très, très lourdes... Vos yeux se ferment... se ferment... Vos yeux se ferment complètement... Quatre... Vous avez sommeil... sommeil... sommeil... Cinq... Vous avez sommeil... sommeil...

de plus en plus sommeil... Six... Vous vous endormez... Irrésistiblement, vous vous endormez... Sept... Vous vous endormez irrésistiblement... Le sommeil vous gagne... vous gagne de plus en plus... Huit... Le sommeil vous gagne complètement... Vous dormez... Neuf... Vous dormez... vous dormez... vous dormez profondément... profondément, vous dormez...

A ce stade, le thérapeute doit effectuer une série de passes magnétiques. Pour ce faire, il commence par fermer le poing (comme s'il voulait prendre une poignée de sel), puis ouvre la main brusquement (comme s'il voulait jeter le sel) et, la gardant ouverte pendant toute la durée de l'intervention, il la descend lentement, à plusieurs reprises, de la tête jusqu'au creux de l'estomac du patient, sans le toucher, respectant une distance d'une dizaine de centimètres environ. En procédant ainsi, il doit dégager ce fameux « fluide magnétique ».

Les passes terminées, le thérapeute poursuit la suggestion, en disant :

— Vous vous endormez... vous vous endormez... vous vous endormez... de plus en plus profondément... Rien ne peut vous éveiller, rien ne peut vous éveiller... rien ne peut vous éveiller avant que je vous en donne l'ordre... Vous n'entendez que ma voix... Dormez... dormez...

En fait, la première partie de ce procédé, celle impliquant la position debout, peut être utilisée séparément, pour tester l’hypnotisabilité du patient.

Procédé de l'escalier

On dit à peu près ceci :

— Vous êtes détendu, relaxé, il me semble, mais il se pourrait que vous souhaitiez découvrir une détente plus profonde. Voudriez-vous savourer une détente encore plus profonde ?
A la réponse affirmative du patient, le thérapeute enchaîne :

— Je vais vous indiquer comment il faut s'y prendre. Ça vous paraîtra facile, je pense. Sachez-le, rien ne va changer pour vous , vous n'éprouverez aucune sensation particulière. Seulement, dans quelques instants, vous vous sentirez plus relaxé qu'en ce moment. Et si jamais quelque chose vous surprend ou vous intrigue, n'hésitez pas à m'en faire part... Bien. Pour commencer, il est indispensable que, dès à présent, vous soyez installé dans ce fauteuil aussi confortablement que possible. Trouvez donc la position idéale, pour vous sentir vraiment à l’aise... Bon, maintenant, j'aimerais que vous constatiez à quel point votre détente peut être améliorée rien que grâce à une seule très profonde inspiration. Inspirez donc profondément... Parfait. Vous pouvez remarquer, sans doute, une très agréable sensation de chaleur, au niveau du cou et des épaules. Pour accentuer cette sensation agréable, il convient de faire quatre autres inspirations profondes. Et, entre chacune de ces inspirations profondes, vous allez souffler. Allez-y... Vous le remarquez, vos épaules se sentent plus à l'aise et, quand vous baissez les paupières, vos yeux savourent une sensation de détente... Quand vos paupières ont tendance à s'abaisser, laissez-les s'abaisser. n'hésitez pas à fermer les yeux... Oui, tout ce que je demande est que vous remarquiez ces sensations de détente aux épaules et aux yeux, mais aussi le phénomène que la sortie de l'air de vos poumons augmente la sensation de la détente et que cette détente gagne progressivement tout votre corps... Parfait. A présent, tout en continuant à respirer profondément, régulièrement, absolument à votre aise, il serait souhaitable que vous imaginiez un escalier. Oui, j'aimerais que vous imaginiez un escalier de n'importe quelle sorte, un escalier à vingt marches. Imaginez-vous en haut de cet escalier. Il n'est pas nécessaire de représenter dans votre esprit l'escalier tout entier, il suffit d'imaginer une partie des vingt marches. Vous y êtes ?... Parfait. Mentalement, vous vous voyez donc en haut de l'escalier, apercevant la marche sur laquelle vous vous trouvez, ainsi

que quelques autres marches. Eh bien, pas tout de suite, mais dans quelques instants, je vais me mettre à compter, distinctement et fortement, d'un à vingt... Vous Pavez deviné, peut-être, il s'agira de descendre l'escalier, mentalement. Chaque fois que je prononcerai un. chiffre, vous descendrez une marche, par la pensée. Oui, j'aimerais que vous visualisiez cette descente, tout en remarquant, remarquant bien, l'approfondissement progressif de votre détente. A chaque marche descendue, vous remarquerez que vous vous sentez de plus en plus détendu. Plus vous vous approcherez du bas de l'escalier, plus vous vous sentirez détendu. Etes-vous prêt à commencer cette descente imaginaire ?

Ayant obtenu une réponse affirmative, le thérapeute poursuit :

— Je vais compter... Un... une marche vers le bas de l'escalier... Deux... vous descendez la deuxième marche... Bien... Trois... vous descendez la troisième marche... et, peut-être, vous remarquez, déjà, l'approfondissement de votre détente. Il se pourrait que cette détente soit plus prononcée au niveau d'une partie de votre corps qu'ailleurs. Peut-être vous sentez-vous plus relaxé au niveau des épaules qu'au niveau du cou. Ou encore, qui sait, peut-être avez-vous l'impression que vos jambes sont plus relaxées que vos bras. Aucune importance, finalement. Une seule chose est importante : que vous vous sentiez bien, de plus en plus détendu...
« Quatre... vous descendez la quatrième marche. Et, peut-être, la relaxation commence à se préciser au niveau de telle ou telle partie de votre corps. La relaxation profonde, l'agréable lourdeur que vous ressentez au niveau du front commence, peut-être, à gagner le restant de votre corps. Peut-être, cette relaxation profonde gagne progressivement vos yeux, vos joues, votre bouche, votre menton... Elle descend, peut-être, pour gagner votre cou... Une détente agréable, profonde...
« Cinq... la cinquième marche vers le bas de l'escalier. Un quart du chemin est parcouru. Vous avez descendu un quart de l’escalier. Vous commencez, peut-être, à vous rendre compte de l'accroissement de votre relaxation, de l'approfondissement de votre détente. Vous vous sentez bien, de mieux en mieux...
« Six... vous atteignez la sixième marche vers le bas. Vous le remarquez, peut-être, s'estompent progressivement les bruits qui vous dérangeaient ou vous distrayaient jusqu'à présent. Vous remarquez, peut-être, que tout ce que vous pouvez encore entendre ne vous gêne pas, mais s'intègre harmonieusement dans l'univers de détente que vous savourez en ce moment...
« Sept... la septième marche est descendue... Parfait... Vous remarquez, peut-être, que la sensation agréable produite par la relaxation gagne vos épaules, vos bras... Il n'est pas exclu que vous puissiez remarquer une lourdeur plus grande dans l'un des bras que dans l'autre. Il se pourrait que vous ayez l'impression que le bras gauche soit plus lourd que le bras droit. Ou encore, il se peut, aussi, que vous sentiez votre bras droit devenu plus lourd que le bras gauche. Peu importe. L'essentiel est que vous soyez de plus en plus conscient de cette sensation agréable de détente que vous éprouvez. Une telle sensation vous donne l'impression, peut-être, d'être devenu lourd. Ou bien, la sensation agréable de détente vous donne l'impression d'être devenu plus léger... Aucune importance...
« Huit... vous vous trouvez sur la huitième marche vers le bas. Vous le remarquez, peut-être, en dépit de la sensation de détente qui vous envahit de plus en plus, votre cœur bat plus vite, plus fort... Il se peut, aussi, que vous remarquiez des picotements dans vos doigts... ou encore un clignotement dans vos paupières...
« Neuf... vous descendez la neuvième marche vers le bas... Votre respiration est lente et profonde. Vous vous détendez. Et vous remarquez combien tout votre corps se trouve de plus en, plus relaxé, sous l'effet de la détente que vous savourez...
« Dix... vous descendez la dixième marche et vous vous trouvez à mi-chemin du bas de l'escalier. Peut-être un point d'interrogation effleure-t-il votre esprit. Vous pourriez vous demander où tout cela va vous mener. Mais, en même temps, vous êtes conscient du fait : n'a d'importance que votre détente, une détente extrêmement agréable, qui gagne tout votre corps...

« Onze... vous êtes à la onzième marche. Vous remarquez, peut-être, l'accroissement considérable de votre sensation de lourdeur, une lourdeur agréable, qui vous rend de plus en plus détendu, qui vous met à l'abri de tout tracas, de tout souci...
« Douze... vous descendez la douzième marche. Il se peut que vous remarquiez l'audibilité plus accentuée de ma voix. vous m'entendez nettement mieux, vous captez plus facilement chacune de mes paroles. Et, en même temps, vous vous sentez de plus en plus détendu, de plus en plus à l'abri de tout souci...
« Treize... Vous vous trouvez sur la treizième marche vers le bas de l'escalier et vous savourez de plus en plus la détente qui s'est emparée de vous...
« Quatorze... vous descendez la quatorzième marche. Vous éprouvez, peut-être, une agréable sensation d'enfoncement. Comme si votre corps s'enfonçait dans le fauteuil de plus en plus. Pas de soucis, pas de tracas. Le fauteuil vous soutient, vous enveloppe d'une manière rassurante, il fait naître en vous une agréable sensation de chaleur, il fait que vous vous sentez parfaitement à l'aise...
« Quinze... vous atteignez la quinzième marche. Les trois quarts du chemin à parcourir sont derrière vous. Votre détente est profonde, de plus en plus profonde. Rien ne vous importune, aucune nécessité de faire face à une obligation quelconque, possibilité de savourer la détente complètement...
« Seize... la seizième marche est descendue. Vous vous demandez, peut-être, comment ce sera quand vous arriverez au bas de l'escalier. Mais, en même temps, vous enregistrez parfaitement la sensation agréable que vous procure cette détente de plus en plus profonde... cette détente qui fait que rien ne vous dérange, rien ne vous distrait, rien ne vous inquiète...
« Dix-sept... arrivé à la dix-septième marche, vous vous rapprochez de plus en plus du bas de l'escalier. Il se peut que votre cœur batte de plus en plus fort. Il se peut que l'agréable lourdeur dans les bras et dans les jambes se fasse ressentir plus fort. Quoi qu'il en soit, vous êtes conscient du fait qu'importe uniquement la sensation agréable que vous procure cette expérience bénéfique, cette relaxation agréable qui élimine tout ce qui pourrait vous déranger ou vous inquiéter...
« Dix-huit... sur la dix-huitième marche, tout près du bas de l'escalier, libéré de tout souci et de tout tracas, vous jouissez d'une détente extraordinaire, qui va encore s'approfondir. Votre corps est lourd, lourd et détendu. Vous vous sentez à l'aise, parfaitement détendu. Aucune obligation ne vous empêche de vous adonner complètement à la relaxation. Vous êtes bien, rien ne vous dérange et vous remarquez la sensation agréable et reposante que vous procure la régularité de votre respiration...
« Dix-neuf... la dix-neuvième marche est descendue, vous êtes tout près du but... L'insouciance totale qui est la vôtre vous permet de pleinement savourer la détente... Vous vous sentez très bien, reposé, parfaitement à l'aise et cependant absolument conscient de ce qui se passe... Attention...
« Vingt !... Ça y est, vous vous trouvez en bas de l'escalier. Vous vous sentez profondément, profondément relaxé. Et cette relaxation continue à s'approfondir. A chacune de vos respirations, vous vous sentez de plus en plus relaxé...
« Vous continuez à respirer calmement, régulièrement, votre relaxation s'approfondit pendant chacune de vos respirations. Mais rien ne vous empêche d'écouter attentivement ce que je vais vous dire. Je vais vous parler de la mémoire. La mémoire, comme vous le savez, nous permet de très bien nous souvenir de certaines choses et de nous souvenir moins bien d'autres. C'est un phénomène qui fait que, souvent, un souvenir chasse l'autre... J'aimerais savoir, par exemple, si vous vous souvenez du menu de votre déjeuner d'hier. Il me paraît certain que vous avez du mal à vous en souvenir. Et, pourtant, le souvenir de votre déjeuner d'hier est bien ancré dans votre esprit... Inutile d'insister, ne faites pas d'effort pour retrouver ce souvenir. J'aimerais seulement savoir si vous voudriez bien que ce dont nous parlons maintenant, tandis que vous avez les yeux fermés, vous revienne à l'esprit demain... ou après-demain... ou la semaine prochaine...
« Oui, je me demande si vous voudriez bien que ce que je vais vous dire fasse surface dans votre mémoire l'un de ces jours, peut-être subitement ou peut-être progressivement. Il se pour-

rait que vous préfériez vous souvenir de ce que je vais vous dire au moment de votre retour dans mon cabinet. Mais il se pourrait aussi que vous vouliez vous en rappeler à un autre moment... Finalement, peu importe. Que vous préfériez vous en rappeler demain, après-demain, dans une semaine, au moment de votre prochaine venue ou à une autre occasion, tout ceci n'a pas d'importance. Vous pouvez, aussi, garder le souvenir de notre entretien au fond de votre mémoire. Peu importe...
« Je me pose également une autre question : seriez-vous surpris de constater que votre venue dans mon cabinet, aujourd'hui, vous procure une sensation agréable, une sensation très agréable, à laquelle vous ne vous attendiez pas... Il est même possible que cette sensation agréable élimine toute autre sensation...
« Qui sait, peut-être vous ferait-il plaisir de retrouver cette sensation agréable chaque fois que vous vous retrouverez dans ce fauteuil, dès l'instant où votre tête s'appuie contre l'appuie-tête... Oui, peut-être, chaque fois que votre tête sera appuyée contre l'appuie-tête de ce fauteuil, comme maintenant, vous vous rappellerez la sensation de détente, de bien-être que vous savourez actuellement. Il se peut même que vous éprouviez une sensation de bien-être plus grande qu'aujourd'hui, une sensation de détente encore plus profonde qu'aujourd'hui. Une sensation de détente, une sensation de relaxation, absence de tout souci, une sensation de bien-être...
« Je ne sais pas quelle sera votre réaction, mais il se peut, chaque fois que vous vous retrouverez dans ce fauteuil, que vous éprouviez la sensation de détente, la sensation agréable de relaxation et cette sensation agréable vous paraîtra encore plus grande qu'aujourd'hui... Vous vous sentirez bien, parfaitement relaxé. De retour dans ce fauteuil confortable, vous vous sentirez immédiatement à l'aise, parfaitement détendu, envahi par une agréable sensation de bien-être...
On touche l'épaule droite du patient, avant de poursuivre ;
— Chaque fois que je toucherai votre épaule droite, vous retrouverez l'agréable sensation de bien-être que vous savourez en ce moment... Et, chaque fois que je toucherai votre épaule droite, comme maintenant, vous aurez l'impression d'être prêt à quelque chose... L'impression d'être sur le point de faire quelque chose... Chaque fois que je toucherai votre épaule droite, vous aurez l'impression d'être prêt à faire quelque chose...
Chaque fois que je toucherai votre épaule droite, comme ceci, vous vous sentirez prêt à accomplir quelque chose... Il s'agira, peut-être, de fermer les yeux... ou d'être prêt à vous détendre encore plus... ou de constater que rien ne motive une appréhension quelconque... Peut-être, chaque fois que je toucherai votre épaule droite, comme ceci, vous vous rendrez compte qu'il n'y a aucune raison pour vous inquiéter, aucune raison pour vous tracasser... Peut-être, aurez-vous une sensation de lourdeur, de fatigue... Quoi qu'il en soit, chaque fois que je toucherai votre épaule droite, comme maintenant, vous aurez l'impression d'être prêt à quelque chose... A quoi exactement, ça n'a pas d'importance- II importe seulement que vous vous sentiez bien, parfaitement à votre aise, détendu, relaxé, à l'abri de tout souci. Savourez, savourez bien cet état de détente profonde... parfait... Vous êtes détendu, agréablement, très agréablement détendu...
« A présent, il serait souhaitable que vous vous rendiez bien compte du fait que cette détente vous procure une sensation extrêmement agréable dans tout le corps... Bientôt, pas tout de suite, uniquement lorsque vous vous sentirez prêt, je vais compter de vingt à un... Et il s'agira, vous l'avez certainement deviné, de remonter les marches. Pas la peine de vous presser, vous pourrez remonter les marches tranquillement, tout à votre aise... Lentement, non sans plaisir, vous allez remonter les vingt marches. Chaque fois que je prononcerai un chiffre, vous remonterez une marche, doucement, sans vous presser... Et, quand j'arriverai à " trois ", vous sentirez que vos yeux s'apprêtent à s'ouvrir... Et quand j'arriverai à" deux ", vos yeux s'ouvriront... Et quand j'arriverai à " un ", vous serez éveillé, en pleine forme, parfaitement reposé, d'attaque, exactement comme après une petite sieste... Vous serez parfaitement détendu, complètement relaxé, plein d'énergie, un peu surpris, peut-être, mais dans une forme parfaite, vous serez en pleine forme... Je le répète, inutile de se presser, vous aurez tout votre

temps pour remonter les marches... Vous remonterez les marches tranquillement, avec plaisir...
« Vingt... vous montez une marche... Dix-neuf... vous montez la deuxième marche vers le haut de l'escalier... Dix-huit... Parfait, je vois que, mentalement, vous êtes en train de remonter les marches... Vous vous souvenez de ce que vous avez mangé hier à midi... Continuons la montée... Dix-sept... Seize... Quinze... Un quart du chemin est parcouru, vous vous sentez de plus en plus énergique... Quatorze... Treize... Douze... Onze... Dix... la moitié du chemin est parcouru... vous vous sentez de plus en plus énergique... vous vous sentez toujours détendu, mais de plus en plus énergique... Neuf... Huit... Sept... Six... Cinq... Quatre... Trois... vos yeux prêts à s'ouvrir... Deux... vos yeux s'ouvrent, c'est parfait... Un... vous êtes éveillé, complètement éveillé et en pleine forme, détendu, relaxé, d'attaque... Parfait... »

Tel que présenté, ce procédé est axé sur celui, dérivé des travaux d'Erickson, qu'utilise (avec 99 % de réussites, paraît-il) le chirurgien dentiste américain Joseph Barber.

Procédé du loisir préféré

Avant tout, le thérapeute cherche à savoir quel ou quels sont les loisirs préférés du patient et, au cours de l'entretien qui précède l'intervention hypnotique, il recueille aussi d'autres renseignements pouvant lui permettre de bien cerner les goûts, les tendances, etc. de la personne. (Ainsi, il ne risque pas de suggérer une « merveilleuse détente sur un bateau » à qui préfère la montagne à la mer, pour ne citer qu'un seul exemple.)
En possession des éléments souhaités et, toujours, après avoir testé le degré d'hypnotisabilité du patient, on l'invite à s'installer confortablement (assis ou couché) et l'hypnose peut commencer...
Supposons qu'il s'agisse d'une jeune femme qui aime la lecture (les romans d'amour à fond historique), l'écoute des compositions de Beethoven et les séjours calmes à la campagne. On lui dira :

— ... Laissez-vous aller à la détente... Notre bavardage aura pour but l'accroissement de votre détente... Vous devriez même oublier que vous vous trouvez dans mon cabinet. Les yeux fermés, vous allez imaginer que nous sommes dans le jardin de cette maison de campagne, près de Blois, dont vous venez de me parler... Oui, détendez-vous, détendez-vous bien... Fermez les yeux à fond... Contractez bien les paupières... Ressentez comment vos paupières se contractent... Je vais compter: un... deux... trois... quatre... Maintenant, ouvrez les yeux... Parfait, je vois que vous êtes plus détendue qu'en arrivant. Et vous allez vous détendre encore plus...
« A présent, fermez les lèvres, fermez-les très fort... Vos lèvres sont complètement contractées... Je vais compter : un.... deux... trois... quatre... cinq... Vous pouvez relâcher vos lèvres... C'est parfait... Maintenant, je vous demande de faire une grimace... Une grimace qui fasse agir tous les muscles de votre visage... Oui, faites une grimace... Parfait, vous pouvez relâcher les muscles de votre visage... Bien, très bien...

Le thérapeute prend le bras droit de la patiente (si gauchère, le bras gauche) et lui demande :

— Levez votre bras... Vous allez le laisser tomber, comme si c'était un sac très lourd, un sac rempli de plomb. Le thérapeute lâche le bras et dit :

— Votre bras tombe comme un sac de plomb... Il tombe comme quelque chose de très lourd... C'est bien, très bien... Maintenant, levez l'autre bras... Bien... Toujours comme s'il était très lourd, laissez-le retomber... Parfait...

C'est le tour des jambes. Le thérapeute soulève la jambe droite (gauche) de la patiente, tout en disant :

— Je soulève votre jambe... Maintenant, laissez-la retomber brusquement, comme un sac de sable... Votre jambe retombe comme un sac de sable... Maintenant, je soulève l'autre jambe... Là encore, laissez-la retomber... retomber, comme une pierre... Votre jambe retombe comme une pierre... Parfait... Vous êtes bien détendue... Ressentez à quel point vous êtes détendue... Savourez la détente... l'agréable sensation de détente...

Le thérapeute prend un crayon gras et poursuit :

— Tendez en avant votre bras droit (gauche). Je trace une croix sur votre pouce. Vous allez regarder fixement l'intersection des deux branches de cette croix... Oui, regardez fixement le point où se touchent les deux traits... Portez toute votre attention sur cette croix... Rien d'autre ne doit exister, pour vous, que cette croix... Tout le reste s'efface, la croix, rien que la croix... Seule, la croix compte pour vous-. Et, pendant que vous allez continuer à fixer la croix, vous allez ressentir comme un poids sur votre poignet... Vous commencez à sentir quelque chose de lourd sur votre poignet... Pendant que vous fixez la croix, quelque chose de lourd pèse sur votre poignet... Ça pèse, ça pèse... Quelque chose de lourd, de très lourd... Un poids énorme, un poids noir et rectangulaire, un poids lourd, très lourd... qui entraîne votre main... Vous avez sur votre poignet un poids énorme, qui le tire vers le bas... Un poids lourd, très lourd entraîne votre main, entraîne tout votre bras... Mais vous respirez calmement et régulièrement... Votre cœur bat calme et fort... votre cœur bat calme et fort... Seulement, rester le bras tendu vous devient de plus en plus difficile... Rester le bras tendu devient impossible... Votre bras a tendance à s'abaisser... votre bras veut s'abaisser... parce qu'il est lourd, de plus en plus lourd... Le poids énorme l'entraîne... Votre bras s'abaisse... s'abaisse de plus en plus... Et, pendant ce temps, une torpeur s'empare de vous... Un brouillard, un voile épais et gris se forme devant vos yeux... Le brouillard s'épaissit... le brouillard devient plus dense... Et, quand votre bras reposera sur votre cuisse, vos yeux se fermeront...
« Ne fermez pas les yeux avant que votre main touche votre cuisse... Au moment où votre main touchera votre cuisse, vos yeux se fermeront... Votre bras est lourd, lourd, très lourd. Il s'abaisse, il s'abaisse de plus en plus... Le poids l'entraîne vers le bas... Vos yeux se ferment... Bientôt, vos yeux se ferment complètement... Ça y est, votre bras est tellement lourd qu'il tombe... Et vos yeux sont fermés, bien fermés, complètement fermés... Vous vous sentez bien... détendue... détendue... heureuse... Et vous dormez... vous dormez... vous dormez... Vous dormez d'un sommeil profond, d'un sommeil calme... Vous respirez calmement et régulièrement... Votre cœur bat calme et fort... Vous vous sentez bien... Vous êtes détendue et heureuse... Vous dormez d'un sommeil agréable...
« Mais votre main continue à être lourde, très lourde... Le poids continue à peser sur votre main, il l'écrase... Soulever votre main sera impossible... Dans un instant, il vous sera impossible de lever la main... Dans un instant, soulever votre bras droit (gauche) sera impossible... Votre main droite (gauche) est lourde, lourde... Elle s'alourdit et elle s'alourdira encore plus, déplus en plus... plus vous allez essayer de la lever, moins vous le pourrez... plus vous allez essayer de soulever la main, plus elle sera lourde... Essayez donc de la soulever... Impossible, complètement impossible... Quelque chose retient votre main... Comme si vous aviez un poids énorme sur la main... un poids qui pèse cinquante, cent ou même mille kilos... Lourd, beaucoup trop lourd... Impossible de soulever la main... absolument impossible...
« C'est fini... Maintenant, subitement, le poids disparaît... Votre main redevient légère... Votre main légère, de plus en plus légère... légère comme une plume... C'est comme si vous aviez des ballons attachés à votre main droite (gauche).., des ballons remplis d'air... Des ballons sont attachés à votre main et la soulèvent... la soulèvent de plus en plus... Votre main droite (gauche) commence à monter... elle monte... elle monte de plus en plus... légère comme une plume, elle monte de plus en plus... Votre main est tirée vers le haut par les ballons... les ballons l'enlèvent... Les ballons flottent en l'air et entraînent votre main... Votre main est légère, légère... Mais, attention, les ficelles craquent et votre main tombe... votre main tombe...

« Votre main est tombée, mais elle continue à être légère... légère et souple... Vous ressentez bien la souplesse extrême de votre main... la souplesse extrême de tout votre bras... Et, cette souplesse, vous ne tardez pas à la ressentir également à l'autre main... également à l'autre bras... Vos deux mains, vos deux bras, sont légers et souples... légers et souples... Les deux bras sont d'une souplesse extraordinaire... Vous vous sentez bien, détendue et heureuse... Vous respirez calmement et régulièrement... Votre cœur bat calme et fort...

« Maintenant, la souplesse gagne votre épaule droite (gauche)... Vous ressentez la souplesse gagner votre épaule droite (gauche)... Votre épaule droite (gauche) devient extrêmement souple, de plus en plus souple... Ce n'est pas tout. La souplesse progresse, elle gagne votre autre épaule... Votre autre épaule aussi devient souple, très souple, d'une souplesse extraordinaire... Vos deux épaules sont légères, souples, détendues, aux muscles complètement relâchés... Vous ressentez bien l'extrême souplesse aux deux mains, aux deux bras, aux deux épaules...

« Et cette souplesse extraordinaire, qui s'est emparée de vos mains, de vos bras et de vos épaules, commence, maintenant, à descendre... La souplesse gagne votre poitrine, votre dos, votre ventre... Vos mains, vos bras, vos épaules restent souples et, en même temps, votre poitrine, votre dos, votre ventre deviennent souples, de plus en plus souples... Toute la partie supérieure de votre corps jouit d'une souplesse extraordinaire, elle se détend, se détend...

« Toute la partie supérieure de votre corps est d'une souplesse extraordinaire... Et cette agréable sensation de souplesse, de détente, commence à envahir le bas de votre corps. Au niveau du bassin, vous commencez à sentir une souplesse fabuleuse... La légèreté, la détente, gagne la partie inférieure de votre corps... Vos cuisses deviennent légères, souples, d'une souplesse inimaginable... Savourez bien la souplesse que vous ressentez désormais également dans les deux cuisses... Une souplesse formidable, qui s'empare, aussi, de vos genoux... Une souplesse qui progresse sans arrêt et qui commence à envahir vos jambes... Légères, vos jambes, souples, complètement souples...

« La souplesse agréable aux jambes... Une souplesse qui descend, qui atteint vos chevilles et se glisse dans vos pieds... Vos pieds deviennent souples, souples, détendus, complètement détendus... Vous ressentez comment la souplesse gagne aussi vos orteils et tous les autres doigts des pieds, la plante de vos pieds, vos pieds en entier...

« Tout votre corps est léger, souple, détendu... Tous vos muscles sont relâchés, vous savourez une détente extraordinaire... Vous prenez bien conscience de la sensation agréable que procure la détente de tout votre corps... et vous continuez à respirer calmement et régulièrement, tandis que votre cœur bat calme et fort... Tous ces exercices de relaxation ont fait que vous vous sentez bien, parfaitement détendue et heureuse...

« Maintenant, je vous demande de fermer la main droite (gauche)... Vous allez la fermer... parfait... puis vous allez l'ouvrir... Oui, comme ça, mais un peu plus vite... Vous la fermez, vous l'ouvrez... Vous la fermez, vous l'ouvrez... Fermez, ouvrez, fermez, ouvrez, fermez, ouvrez... Impossible d'arrêter... Vous ne pouvez plus arrêter... Votre main se ferme et s'ouvre toute seule, vite, de plus en plus vite, toujours plus vite... Je vais compter jusqu'à trois. Quand je dirai « trois », il vous sera complètement impossible d'arrêter. Plus vous allez essayer d'arrêter, moins vous le pourrez... Je dis « un », votre main s'ouvre et se ferme automatiquement, elle ne vous obéit plus... Je dis « deux », votre main continue à se fermer et à s'ouvrir toute seule... Je dis « trois » et il vous est complètement impossible d'arrêter, votre main se ferme et s'ouvre toute seule, elle ne vous obéit plus... Parfait... Cet exercice approfondit votre détente, vous êtes de plus en plus détendue... Je vais encore compter et quand je dirai «« trois », vous serez capable d'arrêter, quand je dirai « trois », votre main va vous obéir, vous pourrez l'arrêter... Je compte ; un... deux... trois... Ça y est, vous pouvez arrêter votre main... Cet exercice a contribué à l'approfondissement de votre détente... Vous vous sentez bien, détendue, heureuse...

« Vous vous sentez heureuse, comme quand arrive le week-end et que vous pouvez enfin prendre le train, pour retrouver la maison de campagne de votre ami... Le train n'est pas bondé, voyager est agréable, rien. ne vous empêche de lire... Vous lisez un très beau. roman d'amour, dont l'intrigue se situe au Moyen Age... Il s'agit d'une jeune châtelaine éprise d'un

séduisant troubadour. Les parents de la châtelaine font tout pour dresser des obstacles insurmontables, mais le troubadour parvient à rencontrer sa bien-aimée et leur amour peut s'épanouir... Déjà dans le train, vous savourez la détente, vous vous sentez bien et, arrivée à destination, votre détente devient encore plus grande... Il fait beau, vous êtes dans le jardin, parmi les arbres en fleurs, en compagnie de l'homme qui vous aime et qui vient de vous offrir un nouvel enregistrement de la Sixième Symphonie de Beethoven... Tandis que vous savourez les rayons de soleil et tout le charme du jardin, de la maison arrivent les notes de la musique Beethoven... Vous êtes bien, détendue, parfaitement détendue et heureuse... Vous savourez le calme de la campagne, tout est calme en vous...
Maintenant, pour approfondir votre détente, voici un autre exercice... Bientôt, votre main droite (gauche) deviendra froide, glacée... Un bloc de glace se trouve sur votre main... Un bloc de glace couvre votre main... Un bloc de glace cache votre main... Votre main droite (gauche) devient froide, glacée, de plus en plus froide... de plus en plus glacée... Votre main est tellement couverte de glace qu'on ne la voit presque plus... On ne voit plus votre main... Votre main est froide, glacée... Votre main disparaît sous le bloc de glace... Je vais compter jusqu'à trois... Et quand je dirai « trois », votre main sera tellement insensible que vous aurez l'impression de ne plus l'avoir... Je dis « un »... votre main est tellement glacée que vous ne la sentez plus... On pourrait la couper, la transpercer, vous ne sentiriez rien... Votre main est totalement insensible... Je dis « deux "... vous ne sentez plus votre main... Votre main, on ne la voit plus... Votre main disparaît sous le bloc de glace... elle disparaît sous le bloc de glace... Si vous avez mal, soulevez un doigt de l'autre main... Je dis « trois »... Votre main est insensible, de plus en plus insensible... totalement insensible... Vous ne pouvez rien ressentir à votre main... impossible de ressentir quelque chose... absolument impossible...

Par des pincements ou même par l'enfoncement d'une aiguille stérilisée, le thérapeute peut vérifier si la main est effectivement insensibilisée, puis, selon les cas :

— il procède à l'anesthésie progressive du bras droit (gauche), de l'épaule droite (gauche), etc., jusqu'à insensibiliser telle ou telle partie du corps devant être soumise à une intervention chirurgicale et, si telle intervention doit avoir lieu ultérieurement, il dicte des suggestions posthypnotiques aptes à permettre que la même insensibilisation se reproduise automatiquement le moment voulu ;
— toujours progressivement, il porte l'insensibilisation là où la personne souffre de douleurs chroniques ou autres, lui fait bien constater les effets analgésiques obtenus, puis, ici encore grâce à des suggestions posthypnotiques, il fait en sorte que lesdits effets analgésiques puissent être maintenus ;
— il approfondit l'état hypnotique, par des formules appropriées, si le traitement exige que la personne bénéficie d'une relaxation prolongée ;
— il insiste, répétant les suggestions déjà faites, si le symptôme voulu (l'insensibilisation de la main) ne se manifeste pas ;
— tout en continuant à exploiter les données relatives aux loisirs préférés et aux diverses caractéristiques de la personne, il passe aux suggestions spécialement destinées à combattre tel ou tel mal (anxiété, asthme, frigidité, impuissance, problème digestif, etc.);
— par acquit de conscience, pour être vraiment certain de l'atteinte du degré voulu d'hypnose, il fait appel à des tests complémentaires (impossibilité de bouger, de prononcer son nom, etc.).
Supposons-le, l'héroïne de notre séance hypnotique imaginaire donne tous les signes d'une hypnose profonde réussie, ne souffre pas d'une douleur quelconque, n'a aucune intervention chirurgicale à subir, ne nécessite guère une relaxation prolongée, mais désire un traitement qui lui permette de ne plus fumer...

S'il en est ainsi, après le test de l'insensibilisation de l'une des mains, le thérapeute reprend la parole en disant :

— ... Et, maintenant, je vais compter jusqu'à trois... quand je dirai « trois »*, le bloc de glace disparaîtra, votre main droite (gauche) retrouvera sa sensibilité normale... Je dis « un »... le bloc de glace commence à fondre... votre main commence à retrouver sa sensibilité... Je dis « deux »... le bloc de glace fond à une vitesse vertigineuse... vous sentez froid à la main, mais de moins en moins... votre main se réchauffe... " Trois »... le bloc de glace a disparu... vous n'avez plus froid à la main... votre main est chaude, comme d'habitude...
« Un rayon du soleil couchant caresse votre main... vous êtes au jardin, dans la maison de campagne de votre ami, le crépuscule arrive... Tout est calme autour de vous... Vous vous sentez bien, détendue, heureuse... Vous avez derrière vous une belle journée, une journée reposante, qui vous a permis d'oublier tous vos soucis... Vous n'avez aucune raison de vous énerver... Vous n'éprouvez aucun besoin... Vous vous sentez bien, très bien, telle que vous êtes... Vous vous sentez bien, parfaitement bien, détendue, complètement détendue, capable de savourer tout le bonheur qui est le vôtre...
« Bientôt, vous allez sortir... Il y a un concert, ce soir, dans les environs... Dans la cour du château de Blois, un orchestre de chambre venu tout droit d'Allemagne va jouer des œuvres de Beethoven... Après une belle journée, une belle soirée...
« Vous êtes détendue et heureuse... Vous respirez calmement et régulièrement... Votre cœur bat calme et fort... Vous êtes bien, parfaitement bien... La nuit tombe... Dans la cour du château, les projecteurs éclairent les musiciens... Il fait doux, vous êtes bien, confortablement installée en face de l'orchestre... Pouvoir entendre la musique que vous aimez, dans un si beau cadre, sous le ciel étoile, tout ceci vous rend heureuse... très heureuse... Le concert commence... La musique vous pénètre, la musique vous ravit... Vous êtes détendue et heureuse... Rien ne vous manque pour être parfaitement heureuse... L'air est pur. vous respirez tranquillement et régulièrement un air pur, parfaitement pur... Vous n'éprouvez aucun besoin... Ni faim ni soif... ni besoin de fumer... Vous vous sentez une parcelle parfaitement intégrée au sein de l'univers... Vous êtes parfaitement détendue et vous savourez l'air pur que chaque respiration apporte à vos poumons... L'air pur fortifie vos poumons... Vous ressentez à quel point l'air purifie vos poumons... Vous respirez calmement et régulièrement, tout en vous rendant compte du grand bien que vous fait l'air pur...
« Vous êtes parfaitement détendue, parfaitement heureuse... Rien ne vous manque pour être heureuse... pas même une bouffée de fumée... Le paquet de cigarettes est là, dans votre sac à main, mais vous n'avez pas envie de fumer... La beauté du cadre, la musique et l'air pur, tout ça vous suffit... Pour vous sentir bien, pas besoin de cigarette... Vous vous en rendez bien compte, pas besoin de cigarette. Même sans cigarette, vous êtes bien, détendue, heureuse... Tellement bien, tellement détendue, tellement heureuse, comme jamais... Vous vous en rendez compte, les cigarettes ne vous ont jamais apporté une si grande sensation de bien-être... Jamais les cigarettes ne vous ont rendue heureuse à ce point... Bien au contraire, les cigarettes vous faisaient mal... Parfois, vous deveniez encore plus énervée... parfois, vous aviez mal à la tête... parfois, vous toussiez... parfois, vous aviez mal aux yeux... Parfois, vous aviez des trous de mémoire... C'est fini... Maintenant, sans cigarettes, vous êtes bien, parfaitement bien... Sans cigarettes, vous êtes calme... Sans cigarettes, votre tête est légère comme une plume et elle ne vous fait pas mal... Sans cigarettes, votre gorge ne vous gratte pas, vous ne toussez pas... Sans cigarettes, vos yeux sont reposés, ils ne picotent pas, ils ne vous font pas mal... Sans cigarettes, votre esprit est clair, votre mémoire est bonne, vous vous souvenez de tout ce que vous avez fait hier... avant-hier... il y a une semaine... il y a un mois... il y a un an... ou dix ans...
« Votre respiration est calme et régulière... Votre cœur bat calme et fort... Vous êtes détendue, parfaitement détendue... La musique vous berce... La tiédeur agréable de la nuit d'été à la campagne vous caresse... L'air pur, que vous respirez calmement et régulièrement, augmente votre sensation de bien-être... Vous vous rendez compte à quel point vous fait du bien cet air pur... cet air pur démuni de fumée, de nicotine... Vous vous rendez compte qu'il y va de votre santé... Vous vous rendez compte que vos poumons ont besoin d'air pur... que pour ne pas tomber malade, il faut cesser de fumer... Vous êtes bien, en train de savourer une détente extraordinaire... et vous êtes consciente que, tout ceci, vous le ressentez parce que vous ne

fumez pas... Depuis des heures, depuis une journée entière, vous ne fumez pas... et vous vous sentez bien. parfaitement bien... détendue et heureuse... Sans cigarettes, détendue et heureuse...
« Vous dormez... tranquillement... d'un profond sommeil, voua dormez... Vous dormez d'un sommeil réparateur... Vous dormez d'un sommeil agréable... Et ce sommeil agréable vous permet de mieux vous rendre compte de l'importance de ne plus fumer... Ce sommeil agréable, vous fait du bien... vous détend encore plus... il vous rend heureuse... Et, vous en êtes consciente, vous pouvez dormir d'un sommeil si agréable... si reposant... parce que vous n'avez pas fumé... Sans cigarette, vous dormez mieux... Sans cigarette, vous savourez un sommeil parmi les plus agréables... Vous dormez... vous dormez bien... vous êtes bien... parce que vous n'avez pas fumé...
« Votre respiration est calme et profonde... Vous dormez... Votre cœur bat calme et fort... Vous vous sentez bien... tellement bien que vous êtes décidée à tout faire pour retrouver... pour avoir toujours... cette agréable sensation de bien-être, que vous savourez en ce moment... Vous êtes décidée à tout faire pour ne plus fumer... vous êtes décidée à ne plus fumer... Vous savez, maintenant, que la cigarette vous fait mal... Vous savez, maintenant, que la cigarette, le tabac, la nicotine ne vous conviennent pas... Vous savez que la fumée empoisonne votre existence... vous êtes décidée à ne plus fumer... A partir de cet instant, chaque fois que vous voyez ou vous entendez prononcer le nom de la cigarette que vous fumiez, une sensation de dégoût va s'emparer de vous... Chaque fois que le nom de cette cigarette apparaîtra, votre résolution de ne plus y toucher deviendra plus forte... Chaque fois que vous verrez cette cigarette ou qu'on vous la proposera, un dégoût va s'emparer de vous et vous refuserez de fumer... vous refuserez de fumer...
« M'avez-vous bien compris?... Etes-vous résolue à ne plus fumer?... Si oui, levez un doigt...

Le signal obtenu, le thérapeute termine la séance par une formule appropriée... qui serait, dans un cas similaire (s'agissant d'une thérapie anti-tabac) à peu près la suivante :

— Vous dormez tranquillement... d'un sommeil profond et agréable... Vous dormez bien... vous vous sentez bien parce que vous n'avez pas fumé... Vous êtes donc décidée à ne plus fumer... Bientôt, vous allez vous réveiller... Bientôt, vous allez vous réveiller en pleine forme... Vous serez parfaitement détendue et heureuse... Votre bouche n'aura pas le goût désagréable que laisse le tabac... Vous vous réveillerez avec une haleine fraîche et pure... Vous vous réveillerez avec la joie de vivre... décidée a ne plus fumer... Je vais compter... Quand je dirai « trois », vous allez vous réveiller... vous réveiller détendue, sans avoir envie de fumer... Je dis « un »... dans quelques instants, vous allez vous réveiller en pleine forme... sans avoir ni chaud ni froid... sans avoir mal à la tête... sans avoir envie de fumer... Je dis « deux »... le sommeil agréable s'en va, mais c'est en vous sentant bien, très bien que vous commencez à vous réveiller... Je dis « trois »... vous êtes réveillée en pleine forme et sans avoir envie de fumer... vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le voulez...

Un peu long, certes, mais d'une grande efficacité, ce procédé, tout comme les autres d'ailleurs, n'impose pas l'obligation d'être mis en pratique avec une fidélité absolue aux termes utilisés. Comme toujours, l'essentiel est d'observer l'ordre chronologique, la structure et les grandes lignes des suggestions qu'il contient... tout en adaptant lesdites suggestions aux exigences du cas !

Méthode de Durville

1) Etablir un dialogue avec la personne, pour que se crée plus spontanément le désir profond de la guérir ou, si la guérison paraît peu probable, d'au moins la soulager.
2) Se concentrer « dans une sorte de recueillement, comme pour réunir ses forces et ses moyens d'action ».

3) S’asseoir en face de la personne, serrant pieds et genoux contre les siens, posant les mains sur les siennes (ou sur les cuisses) et laisser tomber le regard sur son creux épigastrique, pendant cinq minutes environ. (Si les paupières de la personne ont tendance à s’abaisser lorsque, dans cette position, on lui prend les pouces, ceci annonce, habituellement, que le sommeil hypnotique sera obtenu assez facilement.)
4) Se placer à la droite de la personne, en appliquant les doigts à plat, la main droite à son front, la gauche à sa nuque, et ceci pendant trois minutes environ.
5) Se placer derrière la personne et poser les mains sur les côtés de sa tête, le bout des doigts sur les yeux (s’ils ne sont pas déjà fermés, les fermer d’un geste doux).
6) Revenir devant la personne, appuyer très légèrement sur ses globes oculaires, puis pratiquer des passes longitudinales lentes, de la tête au creux épigastrique.
7) Terminer par des impositions palmaires, puis digitales, sur les oreilles, les yeux, le front et tout le thorax, jusqu’à l’épigastre.
Normalement, toutes ces interventions provoquent le sommeil, sans besoin de fascination par le regard, de suggestion verbale, etc. !…

LES PASSES LONGITUDINALES LENTES

(qui sont les vraies passes magnétiques car elles se font sans contact)
Pour réaliser les passes longitudinales lentes, il faut :

1) fermer les mains sans crispation ;
2) les porter au point du départ du trajet de la passe ;
3) les ouvrir avec un geste de projection, comme si on versait un « agent magnétique » ;
4) effectuer la passe proprement dite (descendre lentement les mains ouvertes — qui dégagent du « fluide magnétique » —, à la distance d’une dizaine de centimètres du corps de la personne) ;
5) refermer les mains, puis recommencer (phases 2, 3, et 4), étant entendu que chaque passe (de la tête à l’épigastre) doit durer au moins trente secondes.
A noter, tandis que les passes lentes saturent, chargent et endorment, les passes rapides dégagent, réveillent…

En opérant avec les mains de longues passes autour de la tête du sujet et tout au long de son corps, au bout de 10 à 20 minutes, on peut obtenir une transe hypnotique et cela, sans prononcer une seule parole.
Sur une personne assez peu réceptive, le magnétisme vous aidera à obtenir plus vite la transe désirée.

Si cette manière de procéder vous intéresse, il vous suffira de faire des passes magnétiques de la tête du sujet vers les pieds, avec vos deux mains de chaque côté du corps, pendant que vous prononcez les paroles classiques de l'induction hypnotique.
A la fin de la séance, il sera utile de faire des passes dégageantes au sujet avec les deux mains, pour l'aider à retrouver son état conscient, pendant que vous prononcerez les phrases habituelles du retour à l'état conscient.

c) Hypnose avec fascination par le regard

La fascination par le regard intervient obligatoirement dans les méthodes d'hypnose présentées ci-après. Mais, comme vous le verrez, il est rarement nécessaire de l'exercer d'une manière soutenue, du début à la fin de la séance...

Méthode du brouillard

1) Invitez la personne à s'installer confortablement dans un fauteuil (pour qu'elle puisse facilement trouver le repos, il faut que ses bras, son dos et sa tête soient soutenus et, par ailleurs, la température de la pièce doit être moyenne et l'éclairage tamisé).
2) Placez-vous en face de la personne et fixez le regard sur la racine de son nez, puis expliquez :
— Il ne s'agira pas de vous endormir complètement, cela n'est nullement indispensable. Mais si le sommeil vous gagne, vous devez vous laisser aller. Parce que si vous résistez à ce sommeil, vous sortirez de l'état bienfaisant dans lequel je cherche à vous placer. Ceci étant parfaitement clair dans votre esprit, je vous demande de me regarder dans les yeux et de laisser vos pouces reposer entre mes doigts...
3) Prenez les pouces de la personne et, gardant le silence, continuez à exercer la fascination par le regard, jusqu'à constater les signes d'une fatigue oculaire (chez certains, ceci se produit au bout de trois minutes environ, mais il arrive, aussi, que l'hypnotiseur doive attendre une dizaine de minutes avant de constater que la personne a désormais du mal à soutenir son regard), de sorte à pouvoir dire :
— Vos paupières ont tendance à s'abaisser... Vos paupières semblent lourdes... Vos paupières semblent lourdes, vos paupières semblent lourdes... Elles pèsent... Vos paupières pèsent... Vous allez avoir un brouillard devant les yeux... Vos paupières s'alourdissent et vont s'alourdir de plus en plus... Bientôt, vos yeux se fermeront... Vous allez ressentir comme un engourdissement général... Vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes... A chaque seconde qui passe, vos paupières deviennent de plus en plus lourdes... Vous sentez un petit picotement dans les yeux... Vous avez un voile devant les yeux... Le brouillard augmente, il s'épaissit, votre vue est confuse, vous ne voyez plus rien... Vos paupières s'abaissent encore... Vos paupières s'abaissent toujours... Vos paupières sont lourdes comme du plomb... lourdes comme du plomb... Vos paupières s'abaissent de plus en plus... Maintenant, vos yeux se ferment complètement. Et, lorsque je dirai « sept », ils vont demeurer fermés... A mesure que je vais compter, vos paupières se feront plus lourdes... Je compte : un... Vos paupières sont de plus en plus lourdes... Deux... Vos paupières se ferment complètement... Trois... Vos paupières sont fermées et resteront fermées... Quatre... Vos paupières sont lourdes comme du plomb... Cinq... Votre tête s'engourdit... Six... Une envie agréable et irrésistible de dormir vous prend... Sept... Vous vous endormez...
4) Doucement, lâchez les pouces de la personne et passez derrière elle, pour placer les mains (les paumes, plus exactement) sur ses tempes, de manière que les extrémités de vos médius s'appuient avec douceur sur les yeux, puis suggérez :
— Vos membres s'engourdissent... Vos membres s'engourdissent et ils vont s'engourdir de plus en plus... Vos membres s'engourdissent... Vous êtes engourdi... Vous éprouvez un engourdissement général... Vous êtes tout à fait engourdi... Votre tête s'alourdit... Elle est lourde... pesante... lourde... pesante... Vos membres sont lourds... lourds... lourds... Vos membres sont lourds... lourds comme du plomb... très lourds... Tout votre corps est lourd... Le sommeil vous gagne... Vous avez sommeil... Chacune de mes paroles augmente votre somnolence et bientôt vous serez profondément assoupi... Vous pensez à dormir... Vous pensez, avant tout, à dormir... Vous avez envie de dormir... Une envie agréable et irrésistible de dormir vous prend... Tous les bruits extérieurs vous deviennent étrangers... Autour de vous, tout est plus calme, plus tranquille... Le sommeil vous pénètre... Vous vous endormez...
5) Marquez un temps d'arrêt, avant de poursuivre :
— Maintenant, le sommeil vous gagne... Impossible de penser à autre chose qu'à dormir... Une torpeur agréable envahit tout votre corps... Votre corps se détend... Pour vous, tout devient flou... Vous n'entendez que ma voix... Vous avez sommeil... sommeil... sommeil... Vous avez envie de dormir... dormir... dormir... Chacune de mes paroles vous endort... vous endort plus profondément... sommeil profond... sommeil plus profond... sommeil... Dormez... Vous vous endormez... Vous dormez...

6) A ce stade, normalement, l'effet recherché se produit, mais s'il était besoin de provoquer l'approfondissement de l'hypnose, il faudrait :
a) revenir devant la personne, pour placer les mains de chaque côté de sa tête, les pouces se rejoignant au milieu du front ;
b) gardant cette position, effleurer avec les pouces la personne, du milieu du front aux tempes, en arcs de cercles tangents aux sourcils, à plusieurs reprises, tout en suggérant :
— Maintenant, le sommeil vous envahit... Le sommeil vous gagne... Le sommeil vous pénètre... Le sommeil s'empare de vous... Impossible de penser à autre chose qu'à dormir... Pour vous, tout devient noir... Cela s'obscurcit... Vous n'entendez que ma voix... Vous avez sommeil, sommeil... Chacune de mes paroles vous endort plus profondément... vous vous endormez de plus en plus profondément...
c) poursuivre la suggestion en martelant les paroles, comme s'il s'agissait de vouloir les synchroniser avec un tic-tac d'horloge :
— Dor-mez... Vous... dor... mez... vous... dor... mez... pro... fon... dé... ment... vous... dor... mez... d'un... sommeil... de plus... en plus... pro... fond... Vous êtes endormi, si bien endormi, que lorsque je dirai « sept », vous tom... be... rez... dans un... pro... fond... som... meil... Un... Vous dormez... Deux... Vous dormez... Trois... Vous dormez... Quatre... Vous dormez... Cinq... Vous dormez... Six... Vous dormez encore mieux... Sept... Maintenant, vous êtes bien endormi... Rien ne peut vous réveiller, vous dormez toujours de plus en plus profondément...

Méthode des secousses

Avec des personnes assez facilement hypnotisables, il est possible d'obtenir l'hypnose très rapidement, par la version suivante du procédé qui implique la suggestion de l'arrivée du brouillard :
1) Demandez à la personne de s'asseoir en face de vous. 2) Vous tenant debout, prenez la personne par les épaules et secouez-la lentement, d'avant en arrière, tout en fixant les yeux sur la racine de son nez et disant :
— Regardez-moi dans les yeux... Votre regard devient lourd... lourd... Vos bras deviennent très lourds... Vos jambes deviennent lourdes.., Tout votre corps se fait lourd... Vos yeux se couvrent de buée... Vous avez un voile devant les yeux... Vous avez un brouillard devant les yeux... Le brouillard augmente... il s'épaissit... Vos yeux sont fatigués, mais ne les fermez pas tant que vous pouvez les garder ouverts... Vos yeux sont extrêmement fatigués... Vos paupières semblent pesantes... Vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes... vos paupières sont lourdes comme du plomb... Vous ressentez une lassitude... Une torpeur agréable envahit tout votre corps... Vous allez dormir... dormir...
3) Marquez un temps d'arrêt et, lorsque les yeux de la personne commencent à ciller, dites, sur un ton très assuré :
— Vos yeux cillent, vous allez dormir... dormir... Rien ne pourra vous en empêcher... Vous allez dormir, dormir...
4) Dès que les yeux de la personne se ferment, posez la main sur eux et affirmez, sur un ton péremptoire :
— Vos paupières sont collées, vous ne pouvez pas les ouvrir... Vous ne pourrez pas les ouvrir avant que je vous en donne l'ordre...

Méthode de la chaleur

Ici encore, le déroulement est rapide, raison pour laquelle ne réagissent en temps voulu que les personnes très sensibles à l'hypnose et... au magnétisme !
Le procédé :
1) Demandez à la personne de s'installer confortablement dans un fauteuil, le dos tourné à la lumière.
2) Exercez la fascination par le regard, tout en disant, d'une voix douce et monotone :

— Ecoutez attentivement ce que je vous dis... Regardez-moi dans les yeux et, sans me quitter du regard, pensez au sommeil... Pensez au sommeil...
3) Sans arrêter un seul instant la fascination par le regard, posez les mains sur celles de la personne et poursuivez :
— Mes mains posées sur les vôtres vous réchaufferont... Une sensation de chaleur va s'emparer de vos bras... Une sensation de chaleur va s'emparer de vos bras... Une onde de chaleur va envahir vos bras... Ne me quittez pas des yeux.... Vos bras vont devenir chauds... Bientôt, vos bras vont devenir chauds... Ça y est... La chaleur s'empare de vos bras... Un sang chaud coule dans vos veines... Votre bras droit est chaud... il est tout chaud... Votre bras droit est tout chaud... Votre bras droit est tout chaud... tout chaud... Votre bras gauche est chaud... il est tout chaud... Votre bras gauche est tout chaud... Votre bras gauche est tout chaud... tout chaud... tout chaud... Vos deux bras sont chauds et c'est bien agréable... Vos bras vont s'engourdir... Vos bras s'engourdissent et c'est bien agréable... Une sensation d'engourdissement s'empare de vous... Un engourdissement s'empare de vous... Vous êtes engourdi... Vous êtes tout à fait engourdi et c'est bien agréable... La chaleur gagne tout votre corps... La torpeur envahit votre corps... Tout votre corps est enveloppé par la torpeur... tout votre corps est chaud... chaud et engourdi... Vous savourez la langueur, vous savourez la torpeur... Une sensation de bien-être vous envahit...
4) Tout en continuant à regarder fixement la racine du nez, effectuez des « passes longitudinales lentes » (voir page 25), de la tête au creux de l'estomac, et suggérez :
— Vos yeux deviennent fatigués... Vos paupières sont lourdes, votre tête est lourde... Vos yeux deviennent fatigués, de plus en plus fatigués... Une fatigue immense s'empare de vous... vous ressentez une délicieuse fatigue... Vos paupières sont lourdes, lourdes, lourdes, lourdes comme du plomb... Et vos yeux se mettent à clignoter... Vos yeux se mettent à clignoter... Vos yeux sont sur le point de se fermer... Votre tête est lourde, lourde...
5) Pour hâter la fermeture des paupières, appuyez la main droite (gauche si vous êtes gaucher) sur la tête de la personne, tout près du front, et abaissez-la très doucement.
6) La fermeture des yeux obtenue avec la pulpe des pouces, comprimez très légèrement les yeux de la personne, puis affirmez :
— Maintenant, vous dormez... Vous êtes endormi... vous dormez...
La fascination par le regard contribue largement au succès de l'hypnose non seulement avec les méthodes qui viennent d'être décrites, mais également dans le cadre d'un grand nombre d'autres procédés plus ou moins couramment utilisés par les hypnothérapeutes. Certains de ces procédés sont assez complexes, mais ne manquent pas les méthodes extrêmement simples... qui exigent cependant d'une part un hypnotiseur très doué et fort expérimenté, d'autre part une personne particulièrement sujette à se faire hypnotiser. Voici un exemple :

Méthode Boule

La personne se tient debout en face de l'hypnotiseur, qui lui demande de plonger son regard dans le sien...
Au bout de quelques instants, d'une voix forte et sur un ton extrêmement péremptoire, l'hypnotiseur ordonne :
— Vous allez vous endormir immédiatement! Votre tête se penche en arrière... Vous perdez conscience... Dormez !
Et c'est tout.
Vous l'avez deviné, pour réussir cette expérience, il faut vraiment que l'hypnotiseur possède à fond l'art de la fascination par le regard.

d) Hypnose avec fixation d'un objet

Si vous ne vous sentez pas encore prêt à hypnotiser en vous appuyant sur la fascination du regard ou même sans cela, vous avez intérêt à bien explorer l'univers de l'hypnose effectuée par l'intermédiaire des procédés où la personne à hypnotiser doit regarder fixement quelque chose, concentrer son attention sur un point précis, réel ou imaginaire...

Méthode « gauche-droite »

1) Choisissez l'outil dont vous vous servirez (un crayon, une clé, une bague, une pièce de monnaie, etc., de préférence quelque chose qui brille), à moins d'opter pour la désignation d'un point quelconque au plafond ou sur le mur.
2) Demandez à la personne de s'asseoir confortablement.
3) Tenez l'objet choisi au-dessus des yeux de la personne, sur la ligne médiane, à environ vingt-cinq centimètres (ou bien, précisez quel sera le point au plafond ou sur le mur qu'il faudra regarder fixement).
4) Dites :
— Vous allez prendre conscience de votre corps. Tendez vos bras et contractez-les jusqu'aux épaules, tout en concentrant votre pensée sur la détente de tous les autres muscles. Regardez l'objet (le point), ne le quittez pas des yeux... Vous fixez l'objet (le point) et vous tendez les bras en les contractant jusqu'aux épaules, tandis que vous ressentez de la détente dans tous les autres muscles... Vos jambes se détendent... Baissez les bras!...
5) Les bras de la personne ayant repris leur position initiale, poursuivez :
— Maintenant, en fixant l'objet (le point), tendez les jambes et ressentez de la détente dans les autres muscles... Pendant que les muscles de vos jambes se tendent, vos bras se détendent... A présent, contractez le bras droit et la jambe droite, afin d'éprouver, par comparaison, une sensation de détente dans le bras gauche et la jambe gauche... Tandis que votre bras droit et votre jambe droite se contractent, appliquez-vous à bien réaliser la détente dans le bras gauche et la jambe gauche... Maintenant, contractez le côté gauche, bras et jambe, et détendez le côté droit... Le côté gauche se contracte... Le côté droit se détend... Sentez la différence... Maintenant, tendez le bras gauche et la jambe droite... Pendant ce temps, le bras droit et la jambe gauche se détendent... A présent, tendez le bras droit et la jambe gauche... Tandis que vous les contractez, votre bras gauche et votre jambe droite se détendent... A présent, décontractez bras droit et jambe gauche...
6) Marquez un temps d'arrêt, avant de reprendre la parole, afin de poursuivre sur un ton de plus en plus suggestif :
— Vous êtes sur le chemin de la détente... Insensiblement, vous vous détendez... Peu à peu, vous vous détendez... Progressivement, vous vous détendez... Vous allez vous détendre... A chaque seconde qui passe, vous devenez de plus en plus détendu... relaxé... Vous commencez à vous détendre... En fixant cet objet (ce point) et en écoutant ma voix, vous vous sentez de plus en plus détendu... Détendez les muscles du front... Les muscles de votre front se détendent... Détendez les muscles de votre visage... Les muscles de votre visage se détendent... Détendez les muscles de vos jambes... Les muscles de vos jambes se détendent... Détendez les muscles des bras... Les muscles de vos jambes et de vos bras se détendent... A chaque seconde qui passe, vous devenez de plus en plus détendu... Le front, le visage, la poitrine, le ventre, les bras, les jambes sont détendus... Votre corps tout entier est détendu... La détente s'empare de tout votre corps... Vous savourez une agréable détente... Vous avez une délicieuse sensation de détente... Vous êtes bien... Vous êtes bien... Votre respiration est calme et régulière... calme et régulière... Votre cœur bat calme et fort... calme et fort... Vous êtes merveilleusement détendu... C'est irréversible... Et vous allez être de plus en plus agréablement détendu... La détente vous absorbe... Vous vous dissolvez dans la détente... Et cette merveilleuse détente fait que vous avez envie de vous assoupir... Vous vous assoupissez... Vous allez vous assoupir de plus en plus... Vous êtes dans un état de calme, vous vous détendez, vous vous désintéressez de tout...

7) Après une interruption de quelques secondes (le temps de reprendre votre souffle), enchaînez :
— A présent, une lourdeur vous envahit, votre corps devient lourd... Une agréable sensation de lourdeur envahit votre corps... Votre corps se détend... Votre corps devient lourd, comme s'il se remplissait de plomb... Vos pieds, vos jambes, vos bras, tout devient lourd... lourd... lourd... Tout est lourd... lourd... lourd... agréablement lourd... Une agréable chaleur coule dans vos veines... Une agréable chaleur vous envahit... La chaleur vous pénètre comme lorsque vous vous endormez... Vous êtes merveilleusement bien... Votre respiration est calme et régulière... Votre cœur bat calme et fort... Vos paupières se font lourdes... La somnolence vous gagne... Vos paupières se font lourdes... lourdes... lourdes... Vos paupières deviennent lourdes, de plus en plus lourdes... Vos paupières sont lourdes... Vos paupières sont pesantes, extrêmement pesantes... lourdes... pesantes... lourdes... pesantes... Vos paupières s'alourdissent et vont s'alourdir de plus en plus... Pensez au sommeil et à rien d'autre... Lourdes... pesantes... plus lourdes... plus pesantes... Vos paupières pèsent... elles pèsent de plus en plus... Vous avez un voile, un brouillard devant les yeux... Le brouillard augmente... Le brouillard s'épaissit... Garder les yeux ouverts vous devient impossible... Vos paupières sont de plus en plus lourdes... Vous êtes bien... Vous êtes très bien... Vous avez envie de dormir... Vous avez de plus en plus envie de dormir... Une envie irrésistible de dormir vous prend... Vos yeux se ferment... ils se ferment complètement... Votre respiration est calme et régulière... lente et profonde... A chaque respiration, votre sommeil devient plus profond... Maintenant, vos yeux se sont fermés... Vous vous endormez... Dormez... dormez!...
Méthode « gauche-droite » bis
Les seules différences avec la méthode « gauche-droite » disons classique sont les suivantes :
— après avoir invité la personne à fixer intensément l'objet, il faut attendre huit minutes environ avant de commencer les suggestions ;
— la phase silencieuse terminée, l'hypnotiseur affirme :
« Comme prévu, vos yeux se fatiguent... En fixant cet objet et en écoutant ma voix, vous vous sentez de plus en plus détendu » ;
— on abaisse progressivement l'objet, au fur et à mesure que les suggestions de la méthode « gauche-droite » sont communiquées. Et si jamais la fermeture des yeux tarde à se manifester, on l'active, en portant vers les yeux de la personne deux doigts de la main libre (et non celle qui tient l'objet !).

Méthode de la barque

1) Demandez à la personne de s'installer confortablement (dans un fauteuil ou sur un lit, sofa, etc.).
2) Tenez des propos rassurants. Par exemple :
— J'ai besoin de votre collaboration dans votre propre intérêt. L'hypnose vous fera un grand bien, elle vous apportera la détente, elle chassera vos soucis, vos idées noires... Rassurez-vous, aucune atteinte ne sera portée à votre personnalité. Tout simplement, je vais vous détendre, mettre un terme à la crispation qui est la vôtre, dissiper votre énervement...
3) Le « feu vert » obtenu, enchaînez :
— Ce sera très agréable, vous le verrez... Je vais créer en vous un état de relaxation extrêmement bénéfique... Suivant mes conseils, vous parviendrez à faire le vide en vous... N'essayez pas de comprendre... Laissez-vous aller... Imaginez une barque vide qui flotte sur l'eau en toute liberté... Eh bien, laissez-vous flotter, comme cette barque... A partir de cet instant, vous ne cherchez pas à comprendre... Imaginez la barque sur l'eau... Ne pensez à rien d'autre, à rien d'autre... Vous vous laissez aller... ça va mieux... Vous vous laissez aller, encore, encore... Vous êtes comme une barque sur l'eau, une barque sur l'eau... Cette barque vous entraîne dans une délicieuse rêverie... Une expérience enrichissante vous attend... Vous allez savourer la joie, la détente, la sérénité du corps et de l'esprit... Vous découvrirez un état spécial... un état indéfinissable, que vous quitterez à regret, parce que cet état apporte une relaxation exceptionnelle, inégalée... Débranchez-vous... Coupez les ponts avec le monde

extérieur... Dès à présent, vous n'êtes relié qu'à moi... La détente vous apportera un immense plaisir... Vous serez bercé par le calme, par la douceur, comme une barque sur l'eau, comme une barque sur l'eau...

4) Marquez un temps d'arrêt de quelques secondes, puis désignez un point précis (au plafond ou sur le mur) et dites :

— Nous allons voir si vous êtes bien relaxé. Fixez ce point très, très attentivement... Concentrez votre regard sur ce point... Ne bougez pas les yeux... A partir de cet instant, ce point est la seule chose qui compte pour vous... Vous vous isolez du monde... Le monde ne compte plus... ne compte plus pour vous... Toute votre attention porte sur ce point... Vous vous retranchez du monde... Toute votre attention porte sur ce point... Rien d'autre ne compte pour vous... Gardez les yeux bien fixes... Je vous demande de respirer très à fond et de vous décontracter... Vous respirez bien et vous vous décontractez... Mieux que cela... Parfait... Vous vous décontractez complètement... Ne pensez à rien... ne pensez à rien... Votre vue va devenir confuse... Un brouillard vous entoure... Le brouillard augmente, il s'épaissit... Portons notre pensée, vous et moi, sur le sommeil... Comme en rêve, vous voyez une personne qui dort... Vous remarquez le bien-être qu'elle éprouve... Songez à dormir, vous aussi... L'image du sommeil s'installe dans votre esprit... Ne songez qu'à dormir... Dès à présent, la pensée de dormir vous procure un immense bien-être... Vous êtes bien... tout à fait bien... Tout doucement, progressivement, vous sentez la somnolence vous gagner... Vous allez sentir une lourdeur dans les paupières, une fatigue dans les yeux... Vos yeux clignotent... Vos yeux vont se mouiller... La vue devient de plus en plus confuse... Vous ne voyez plus rien... Vos yeux se ferment... Vous êtes dans un état de calme... Vous vous détendez, vous vous désintéressez de tout, vous allez vous endormir... Vos paupières se ferment, elles se ferment complètement... D'une manière irréversible, vos yeux se ferment... Vous ne pouvez plus les ouvrir... Vous éprouvez une lourdeur dans les bras, vous ne sentez plus rien, bras et jambes sont immobiles... Vous ne voyez plus rien... Tout votre corps est lourd... lourd... Tout votre corps est lourd... lourd... Vous avez sommeil... très sommeil... Vous êtes las... extrêmement las... mais tellement bien... Vous êtes apaisé... Un indescriptible calme intérieur vous envahit... Tous vos muscles sont détendus... bien détendus... Vous êtes paisible... calme... tout à fait calme... La tranquillité règne autour de vous... Les conditions idéales sont réunies, vous pouvez vous reposer... Vous êtes calme... et vous avez sommeil... sommeil... Venant des couches les plus profondes de votre tête, le besoin de dormir s'empare de vous... Un besoin de dormir impérieux... Votre respiration est lente et, à chaque respiration que vous prenez, vous êtes plus détendu, plus près de vous laisser aller... A chaque respiration, vous êtes plus près de vous laisser aller...

5) Profitez d'un arrêt de quelques secondes pour reprendre votre souffle (il était temps !...), puis poursuivez :

— Vos paupières sont closes et vous n'avez aucune envie de les ouvrir... Vous vous assoupissez de plus en plus profondément... Il vous est impossible de faire le moindre mouvement... Vous ne pouvez que dormir... Vous dormez presque... Vous êtes de plus en plus paisible... Vous allez dormir... Je compte jusqu'à trois, et vous dormirez... Un... C'est fait... Vous êtes assoupi et c'est bien agréable... Impossible de faire le moindre mouvement... Deux... Vous dormez bien... Vous dormez de plus en plus profondément... Trois... Vous êtes endormi... Vous n'avez pas perdu conscience, mais vous dormez profondément... Vous respirez lentement, vous prenez de grandes inspirations et vous dormez... vous dormez... vous dormez... Jusqu'à ce que je vous dise de vous éveiller, vous allez dormir et rien ne pourra vous déranger... Vous vous trouvez si bien... Vous êtes tout à fait conscient, mais vous êtes tellement bien que vous ne voulez ni bouger ni penser... Vous êtes si bien détendu... Vous n'écoutez que moi, vous n'entendez que moi... mais je ne vous ferai rien faire qui puisse vous déplaire... Et quand je vous dirai de vous éveiller, vous vous sentirez mieux que jamais, reposé, détendu, l'esprit clair... Vous dormez... Vous n'entendez que moi... que ma voix dans votre tête... ma voix qui résonne et rien d'autre... Ma voix vous calme et vous endort... A chaque mot que je prononce, votre sommeil devient plus profond... 6) Terminez en disant :

— Tout votre corps s'engourdit... Vous êtes tout à fait engourdi... Une torpeur agréable s'est emparée de tout votre corps... Vous dormez... vous dormez... Vous sortirez de ce sommeil rafraîchi et détendu... Vous dormez... vous dormez...
Mais, si d'autres séances sont prévues, utilisez, pour terminer, la formule suivante :
— A chaque séance, vous serez de plus en plus détendu... A chaque séance, vous serez capable de vous enfoncer dans un sommeil réparateur, bénéfique, un sommeil salutaire vous permettant de prendre des forces nouvelles... Un sommeil qui fera de vous un autre homme (une autre femme)... Un sommeil qui vous apportera une détente aussi prolongée que vous le voudrez... Tout votre corps s'engourdit... Vous êtes tout à fait engourdi... Une torpeur agréable s'est emparée de tout votre corps... Vous dormez... vous dormez... Vous sortirez de ce sommeil rafraîchi et détendu... Lors des séances ultérieures, vous dormirez encore plus profondément... La prochaine fois, vous serez encore plus décontracté... encore plus capable de vous détendre... Vous dormez... vous dormez...

Méthode de la chaleur et de la lourdeur

La fameuse technique de relaxation mise au point dans les années vingt par le psychothérapeute allemand Schultz (Training autogène) est exploitée dans le cadre de cette méthode axée, ne serait-ce qu'en partie, sur la fixation d'un objet. Voici comment faire :
1) Invitez la personne à se coucher confortablement.
2) Montrez-lui l'objet (de préférence brillant) choisi pour servir de « support », portez cet objet un peu au-dessus de ses yeux (vingt-cinq centimètres environ), sur la ligne médiane, et dites :
Dès cet instant, regardez fixement cet objet... En même temps, pensez que vous êtes calme, tout à fait calme... Oui, imaginez que vous êtes tout à fait calme...
3) Après quelques instants de silence, poursuivez :
— Tout en ne détachant pas votre regard de cet objet, portez votre attention sur votre bras droit... Ce bras va devenir lourd... Votre bras droit devient lourd... Votre bras droit est lourd... et il devient de plus en plus lourd... Votre bras droit s'alourdit et va s'alourdir de plus en plus... Il est pesant... il est pesant... il pèse... il pèse... Votre bras droit est entièrement lourd... Votre bras droit est tout lourd... Votre bras droit est tout lourd...
4) Marquez un temps d'arrêt, puis reprenez la parole :
— Ça va être le tour de votre bras gauche... Portez toute votre attention sur votre bras gauche... Sans détacher le regard de l'objet que je tiens au-dessus de vos yeux, concentrez vos pensées sur votre bras gauche... Vous allez ressentir une lourdeur dans votre bras gauche... Votre bras gauche va devenir lourd... Votre bras gauche devient lourd... Vous ressentez la lourdeur de votre bras gauche... Votre bras gauche s'appesantit... Votre bras gauche est lourd... Votre bras gauche se fait lourd... Votre coude se fait lourd... Votre bras gauche est de plus en plus lourd... Il est pesant... pesant... Il pèse... il pèse... Votre bras gauche est tout lourd... Le bras gauche est tout lourd...
5) Observez quelques instants de silence, pour mieux pouvoir continuer :
— Concentrez-vous, maintenant, sur votre jambe droite... Dans quelques instants, vous allez y sentir de la lourdeur... Votre mollet droit devient lourd... pesant... Votre mollet droit est lourd... pesant... Toute votre jambe droite devient lourde... lourde... lourde... de plus en plus lourde... Votre jambe droite pèse... elle pèse... La jambe droite est lourde... La jambe droite est tout à fait lourde... A présent, portez votre attention sur l'autre jambe... La lourdeur va gagner votre jambe gauche... Abandonnez-la... Votre jambe gauche commence à devenir lourde... Votre jambe gauche semble lourde... Votre jambe gauche s'alourdit et va s'alourdir de plus en plus... Elle est pesante... La jambe gauche pèse... la jambe gauche pèse... la jambe gauche pèse... la jambe gauche pèse... Votre jambe est lourde... Votre jambe gauche est lourde... lourde comme du plomb... La jambe gauche est tout à fait lourde... la jambe gauche est tout à fait lourde... la jambe gauche est tout à fait lourde... Tout votre corps est lourd... lourd... lourd... il pèse... il pèse... c'est une masse pesante... Vous vous sentez détendu... Vous êtes de plus en plus détendu... La détente s'empare de vous... La détente progresse en vous...

de muscle en muscle... Vous êtes merveilleusement détendu... Et, en plus, dès à présent, une onde de chaleur envahit votre bras droit... Votre attention se retourne vers votre bras droit... Votre bras droit devient chaud... Votre bras droit est en train de devenir chaud... Votre bras droit est tout à fait chaud... votre bras droit est tout à fait chaud... C'est normal, la décontraction des muscles est suivie, maintenant, par la décontraction des vaisseaux... Il s'établit une chaleur qui ne va pas tarder à se généraliser... Le bras droit est tout à fait chaud... le bras droit est tout chaud... le bras droit est tout chaud... le bras droit est tout chaud...
6) Après les nombreuses répétitions, quelques instants de répit, puis poursuivez :
— L'onde de chaleur s'empare, maintenant, de votre bras gauche... Portez votre attention sur votre bras gauche... Vous commencez à y ressentir de la chaleur... Le bras gauche devient chaud... Une agréable chaleur parcourt votre bras gauche... Le bras gauche est tout chaud et c'est bien agréable... Le bras gauche est tout chaud... le bras gauche est tout chaud... Et vous prenez conscience du fait que cette sensation de chaleur calme votre système nerveux... Maintenant, portez votre attention sur votre jambe droite... Le sang s'y réchauffe, la chaleur arrive à votre jambe droite... Votre jambe droite devient chaude... De la cuisse jusqu'à l'extrémité du pied, votre jambe droite devient chaude... La jambe droite est chaude, tout à fait chaude... Et maintenant, concentrez-vous sur votre jambe gauche... Sentez bien votre jambe gauche, situez-la par rapport au reste de votre corps... De la cuisse jusqu'au pied, un sang chaud la parcourt... Tout comme votre jambe droite, votre jambe gauche devient chaude... Une chaleur agréable envahit votre jambe gauche... Votre jambe gauche est chaude... Vous ressentez une délicieuse chaleur dans votre jambe gauche... La jambe gauche est tout à fait chaude... la jambe gauche est tout à fait chaude... la jambe gauche est tout à fait chaude... Et vous sentez cette chaleur agréable dans tout votre corps... Vous sentez votre corps tout chaud... vous sentez votre corps tout chaud... 7) Taisez-vous quelques instants, avant de continuer :
— Regardez toujours cet objet, regardez-le bien... En bien le regardant, vous continuerez à savourer une agréable sensation de lourdeur dans votre tête et dans tout votre corps... Cette agréable sensation va vous faire glisser dans un état hypnotique profond, sain, bénéfique... Sommeil... Vous avez sommeil... Respirez lentement, profondément, sans effort... Ecoutez ma voix... Chaque mot que je dis vous porte davantage à dormir... Vos yeux deviennent larmoyants... Vos paupières semblent lourdes... Vos paupières sont lourdes... Vos paupières commencent à battre... Elles s'abaissent... Vos yeux ne peuvent plus rester ouverts... Il vous est de plus en plus difficile de garder les yeux ouverts... Votre vue se trouble, un voile tombe devant vos yeux... Vous avez un brouillard autour de vous... Ce brouillard augmente... il s'épaissit... Vos yeux ont du mal à rester ouverts... Fixez toujours cet objet... Vos yeux sont de plus en plus fatigués... Vos yeux donnent des signes de fatigue de plus en plus nets... Vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes... très lourdes... lourdes comme du plomb... Vos yeux vont se fermer... Vos yeux vont se clore... Vos yeux vont se fermer et vous ne pourrez plus les ouvrir... Vos yeux vont se fermer et vous allez tomber dans un profond sommeil... Vos yeux se ferment... C'est irrésistible... Vos yeux se ferment... Vous continuez à écouter ma voix, vous saisissez ce que j'exprime... 8) Abordez la phase finale, en disant :
— Je vais compter jusqu'à trois... Lorsque je dirai « trois », vous dormirez profondément... Quand je dirai « trois », votre sommeil sera profond... Je compte : un... Votre corps tout entier est plus lourd et plus chaud... Votre esprit est de plus en plus engourdi... Les bras sont lourds... les deux bras sont lourds... Bras et jambes sont lourds... bras et jambes sont lourds... Tout le corps est lourd et chaud... lourd et chaud... Deux... Vous êtes encore plus lourd... Vous vous sentez las, très las... agréablement fatigué... Vous éprouvez une langueur agréable... Tout votre corps est envahi par une torpeur agréable... Tout votre corps est lourd... Tout votre corps se détend... Tout votre corps est lourd et chaud... tout votre corps est lourd et chaud... lourd et chaud... Votre corps est une masse lourde et chaude... Trois... A présent, vous vous endormez très profondément... Vous dormez d'un profond sommeil... Dormez... dormez... Rien ne peut vous éveiller... rien ne peut vous éveiller... Vous êtes endormi... Vous dormez de mieux en mieux...

Ça y est, à ce stade, si tout va bien, l'hypnose est chose faite. Mais deux précisions s'imposent :
— avec une personne gauchère, les suggestions doivent porter d'abord sur le bras gauche, puis sur le bras droit (de même, le moment venu, d'abord sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite) ;
— le cas échéant, pour activer l'effet des suggestions, il peut être utile que l'hypnotiseur, de sa main libre (celle qui ne tient pas l'objet à fixer), effleure très légèrement, tour à tour, le bras et la jambe dont il est en train de suggérer tantôt la lourdeur, tantôt la chaleur.

Méthode de l'index

Sur les traces du célèbre Bernheim, Paul-Clément Jagot, l'un des plus éminents hypnotiseurs français de notre siècle, a tenu un rôle primordial dans la création de cette méthode, qui se décompose comme suit :
1) Invitez la personne à s'installer confortablement dans un fauteuil, le dos tourné à la lumière.
2) Prenez entre les mains les pouces de l'homme ou de la femme qui se trouve devant vous et exercez-y une légère pression, à la racine des ongles (zone considérée comme hypnogène).
3) Dites :
— Avant toute chose, vous devez vous détendre... Lâchez vos bras et vos jambes, laissez-les reposer... Laissez bien reposer vos membres... Sachez-le, je vais vous endormir doucement, graduellement. Aucune raison d'inquiétude, ce que je vais faire vous sera extrêmement agréable... Peu à peu, une légère torpeur va vous envahir... Vous vous sentirez bien, vraiment bien... Le sommeil va vous gagner et plus le sommeil vous gagnera, plus vous vous sentirez reposé... Ce sera comme aux moments où, après une grande fatigue ou un manque de sommeil, n'en pouvant plus, vous vous endormez subitement, irrésistiblement...
4) Lâchez les pouces, portez votre index droit (gauche, si vous êtes gaucher) devant les yeux de la personne et, d'un mouvement lent et régulier, commencez à décrire, avec ce doigt, des cercles d'un diamètre de cinq centimètre environ, tout en disant :
— Suivez du regard l'extrémité de mon index... Braquez les yeux sur mon index... La fatigue va s'emparer de vos yeux... Vos paupières vont devenir lourdes... Vos paupières vont devenir lourdes... Vos paupières semblent lourdes... Vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes... Vos paupières s'alourdissent et vont s'alourdir de plus en plus... Vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes... très lourdes... de plus en plus lourdes... Elles pèsent... elles pèsent de plus en plus... Vos paupières sont lourdes... lourdes... lourdes comme du plomb... lourdes comme du plomb... Regardez toujours mon doigt, qui tourne, qui tourne... Ça pique dans les yeux... Vous avez comme un brouillard devant les yeux... Le brouillard augmente... Le brouillard s'épaissit... Vos yeux vont se fermer... Vos yeux se ferment... se ferment... A présent, vos yeux se ferment complètement... Quand je dirai « sept », vos yeux ne pourront plus s'ouvrir... A mesure que je vais compter, vos paupières vont s'alourdir de plus en plus... Vos paupières sont lourdes, lourdes...
5) Continuant à tourner l'index, comptez :
— Un... Vos paupières sont de plus en plus lourdes... Deux... Vos paupières se ferment de plus en plus... Trois... Votre tête s'engourdit... votre tête s'engourdit... Quatre... Le sommeil vous gagne... C'est le sommeil... Cinq... Vos yeux sont fermés, bien fermés... Six... Vous ne pensez qu'à dormir... Sept... Vous vous endormez...
6) A ce stade, habituellement, la personne ferme effectivement les yeux. S'il en est ainsi, le moment est arrivé de faire intervenir votre magnétisme, notamment par des passes longitudinales lentes (voir page 25), de la tête au creux épigastrique, et ceci tout en continuant la suggestion :
— Vous avez sommeil... vous avez sommeil... Le sommeil vous gagne... D'un profond sommeil, vous vous endormez... Irrésistiblement, le sommeil vous envahit... Chacune de mes paroles vous endort plus profondément... à chaque seconde qui passe, vous dormez de plus en plus profondément... Vous vous endormez... vous vous endormez... Dormez profondément... Profond sommeil, plus profond sommeil... Dormez... Vous vous endormez ... Vous dormez...

7) Normalement, à ce point, la personne ne tarde pas à incliner sa tête, ce qui signale la nécessité de vous placer derrière elle, pour lui prendre la tête entre les mains, de façon à pouvoir exercer une légère pression sur les yeux (appuyant votre index gauche sur son œil gauche et votre index droit sur son œil droit). Et, à partir de cet instant, il faut faire les suggestions de façon rythmée, sur un timbre grave, appuyant sur les consonnes :
— Vous dor-mez... Vous... dor-mez... Vous êtes en-dor-mi... Vous dor-mez... d'un profond sommeil... Tout est... noir pour vous... Vous... n'entendez... plus que ma... voix... Dor-mez...
8) Revenez devant la personne. Pendant trois minutes environ, décrivez avec les pouces simultanément deux arcs de cercle tangents aux sourcils de la personne, en partant du milieu du front, tout en disant :
— Vous êtes si bien endormi que, quand je dirai « sept », vous allez tomber dans un plus profond sommeil... Je commence... Un... Le besoin de dormir est grand... Deux... Une envie irrésistible de dormir vous prend... Trois... Vous avez sommeil... Quatre... Sommeil, sommeil... Cinq... Le sommeil vous terrasse... Six... Vous dormez de mieux en mieux... Sept... Dormez, dormez... Vous dormez profondément... Rien ne peut vous éveiller... Vous allez dormir encore mieux... Rien ne peut vous éveiller... Vous dormez de plus en plus profondément...
9) Si besoin est, répétez les phrases dites après le mot « Sept », mais si la personne donne l'impression d'avoir bien réagi, prenez dès cet instant son poignet droit (gauche, s'il s'agit d'un gaucher ou d'une gauchère) et finissez par la suggestion :
— A présent, vous êtes bien endormi, rien ne pourra vous éveiller, excepté moi... Dormez, dormez profondément...

Méthode du crâne de verre

Parfois, les yeux de la personne à hypnotiser n'interviennent pas, le point à fixer est imaginaire, comme dans cette méthode exploitable uniquement avec les hommes et les femmes très facilement hypnotisables :
Demandez à la personne de s'asseoir et de fermer les yeux, puis appuyez un doigt sur son occiput et dites :
— Imaginez que le sommet de votre crâne est de verre. Il vous est possible de voir au travers... Pendant que je l'appuie sur votre tête, vous pouvez voir le bout de mon doigt... Fixez bien mon doigt... Et, maintenant, tout se passe comme si vous ne pouviez pas ouvrir les yeux... Bien... Ne tentez pas de les ouvrir et dormez!... Dormez profondément...

Méthode du bras léger

II s'agit d'une méthode dont les bases ont été jetées en 1923, par l'un des plus célèbres spécialistes modernes de l'hypnose, Erikson.
Voici comment procéder :
1) Demandez à la personne de s'installer confortablement sur une chaise et de poser ses mains sur ses cuisses.
8) Dites :
— Mettez-vous bien à l'aise sur cette chaise et soyez détendu... Portez toute votre attention sur vos mains... Vous allez surveiller vos mains et vous découvrirez que, loin d'être inutile ou même fastidieuse, cette observation est salutaire, elle vous fait du bien... Pensez uniquement à vos mains... Concentrez-vous sur vos mains... Bientôt, vous remarquerez que certaines choses se produisent au cours de votre relaxation. Ces choses se sont toujours produites les fois où vous vous laissiez aller à la détente, mais jusqu'ici elles sont, pour vous, passées inaperçues...
3) Marquez un temps d'arrêt, puis poursuivez :
— Concentrez-vous sur toutes les sensations et impressions que vous ressentirez dans vos mains, aussi bien la main gauche que la main droite... Peut-être sentirez-vous la lourdeur de votre main posée sur votre cuisse... Peut-être aurez-vous la sensation d'une pression... Peut-être sentirez-vous le tissu de vos pantalons (votre jupe) contre la paume de votre main... ou la

chaleur de votre main sur votre cuisse... Les sensations que vous éprouverez, je veux que vous les observiez... Peut-être ressentirez-vous une sorte de démangeaison... Observez vos sensations, quelles qu'elles soient...
4) Un silence, après quoi continuez en disant :
— Regardez toujours vos mains et remarquez leur immobilité... Il y a des mouvements en vos mains, mais ils ne sont pas encore perceptibles... Je veux que votre regard reste concentré sur vos mains... Votre attention peut se détourner de vos mains, mais elle reviendra toujours sur elles et vous gardez les yeux fixés sur les mains... Vous vous demandez quand les mouvements qui se trouvent en elles vont devenir visibles... La curiosité vous gagne, vous aimeriez savoir ce qui vous arrive... En fait, les sensations que vous allez éprouver sont telles que n'importe qui pourrait les ressentir... A l'un des doigts ou dans la main, un léger mouvement, un tressaillement va apparaître... Guettez ce tressaillement... Epiez vos mains... Lequel de vos doigts va bouger le premier?... Le majeur?... L'index?... L'annulaire?... L'auriculaire?... Le pouce?... L'un de vos doigts va tressaillir ou bouger... Vous ne savez pas exactement quand... ni à quelle main... Sans doute, vous allez sentir de petits mouvements dans vos doigts... Cela pourrait se produire plus vite que je ne le pense... Regardez bien... Pour commencer, vous allez remarquer un léger tressaillement...
6) Normalement, à ce stade, l'un des doigts de la personne se met effectivement à bouger (dans le cas contraire, il faut répéter le texte, à partir de la phrase « Epiez vos mains »), ce qui permet de dire :
— Ça y est ! Votre pouce (ou index, annulaire, etc.) tressaille et bouge!... Probablement, ce mouvement va s'accentuer... Et, au début du mouvement, vous remarquerez une chose intéressante... Les espaces compris entre les doigts s'élargissent très lentement... Les doigts s'écartent très lentement et vous notez que les espaces s'élargissent de plus en plus... Ils vont s'écarter lentement... Vos doigts ne peuvent plus rester rapprochés... Ils ont tendance à s'écarter... Ils s'écartent et vont s'écarter de plus en plus... Une force les écarte... C'est plus fort que vous... Ils s'écartent... Vos doigts s'écartent de plus en plus... de plus en plus... de plus en plus, exactement comme ça... Bientôt, vous remarquerez que vos doigts voudront se dresser... Se dresser pour former un arc au-dessus de la cuisse, comme s'ils voulaient se lever de plus en plus haut...
7) Si tout va bien, l'un des doigts de la personne se dresse (ou commence à se dresser), ce qui permet de poursuivre en disant :
— Remarquez comme votre index (ou pouce, auriculaire, etc.) se lève... En même temps, les autres doigts veulent le suivre, les voilà qui se dressent lentement... Pendant que vos doigts se lèveront, vous allez ressentir une sensation de légèreté dans la main... Une sensation de légèreté surtout parce que les doigts se dressent encore et toute la main va se soulever et s'élever lentement, légère comme une plume... Votre main va s'élever, comme un ballon qui monte en l'air... monte... monte en l'air... en l'air... en l'air... Un ballon qui s'élève de plus en plus haut... de plus en plus haut...
8) A ce stade, habituellement, la main de la personne commence effectivement à se soulever. Si c'est le cas, au lieu de répéter encore la suggestion qui vient d'être faite, poursuivez en disant :
— Votre main devient légère, très légère... Déjà, vos doigts se dressent... Ils se lèvent... Votre main est légère... légère... légère... légère comme une plume... comme une plume... de plus en plus légère... Votre main se soulève... elle se soulève... elle monte... monte... comme un ballon monte en l'air... Un ballon qui monte en l'air... en l'air... Votre main est légère... Votre bras, lui aussi, est léger, très léger... Regardez, votre main se lève et votre bras monte, monte en l'air, un peu plus haut, plus haut, plus haut encore, encore...
9) Normalement, la suggestion porte ses fruits (le bras commence à se lever), ce qui permet d'enchaîner :
— Regardez, regardez la main et le bras qui se dressent... Pendant que vous regardez, vous commencez à sentir que, progressivement, vos yeux deviennent fatigués, somnolents... Tandis que votre bras continue à se lever, une sensation de détente et de fatigue vous envahit, vous avez de plus en plus envie de dormir... une grande envie de dormir... Vos yeux se font lourds

et, peut-être, bientôt vos paupières voudront se fermer... Et pendant que votre bras se lève de plus en plus haut, vous avez envie de vous sentir de plus en plus détendu... Vous aurez de plus en plus sommeil et vous voudrez éprouver une sensation de paix et de détente, en fermant les yeux et en vous endormant... Vous allez vous assoupir, parce que votre bras se lève... Votre bras se lève encore, encore, et vous devenez très somnolent... Vos paupières se font lourdes, votre respiration devient lente et régulière... Respirez profondément, inspirez et expirez... Ça vous décontracte...
10) A ce moment, si « rien ne cloche », bras devant elle, la respiration de la personne est devenue profonde et régulière, tandis que ses yeux clignotent. Et il faut dire :
— Tandis gué vous regardez toujours votre main et votre bras et que vous vous sentez de plus en plus détendu et somnolent, vous remarquerez que la direction de votre main va changer... Votre bras va se courber et votre main va se rapprocher de plus en plus de votre visage, encore, encore, encore, et pendant qu'elle se lève, vous allez, lentement mais sûrement, entrer dans un profond, profond sommeil, dans lequel vous vous détendrez profondément et autant que vous voudrez... Le bras va continuer à se dresser plus haut, jusqu'à ce qu'il atteigne votre visage, et vous aurez de plus en plus sommeil, mais vous ne devez pas vous endormir avant que votre main atteigne votre visage... Quand votre main atteindra votre visage, vous serez endormi, profondément endormi... Maintenant, votre main change de direction... Elle s'élève, s'élève vers votre visage... Vos paupières se font lourdes... Vous avez de plus en plus sommeil, de plus en plus sommeil, de plus en plus sommeil...
11) Constatant que la main s'approche du visage et que les paupières clignotent plus rapidement, dites :
— Vos yeux se font lourds, très lourds, et la main s'élève vers le visage, vous vous sentez très fatigué et somnolent... Vos yeux se ferment... se ferment... Quand votre main atteindra votre visage, vous serez endormi, profondément endormi... Vous sentez une grande somnolence... Vous vous sentez de plus en plus somnolent... de plus en plus somnolent... de plus en plus somnolent... Vous avez une grande envie de dormir... Vous avez une grande fatigue... Vos paupières sont comme du plomb et votre main se lève, se lève droit vers votre visage... Et, quand votre main atteindra votre visage, vous serez endormi...
12) C'est la dernière phase, la main est censée atteindre le visage et provoquer la fermeture des yeux. On termine en disant :
— Dormez, dormez, dormez tout simplement... Pendant que vous dormez, la détente va s'emparer de vous... Je veux que vous vous concentriez sur la relaxation, un état de relaxation sans la moindre tension... Ne pensez à rien d'autre qu'à dormir, à dormir profondément...

e) Hypnose avec support précis

Vous venez de prendre connaissance de quelques méthodes qui demandent que la personne à hypnotiser regarde fixement ses mains ou le doigt de l'hypnotiseur, un point sur le mur, un objet...
Mais les objets dont il était question jusqu'à présent pouvaient être, indistinctement, une clé, un crayon, etc., alors que certaines techniques d'hypnose exigent que l'objet (support) à utiliser soit spécifique : tantôt une boule « hypnotique », tantôt autre chose.
Parmi les nombreuses méthodes d'hypnose avec un support, nous en énumérerons quelques-unes.

Méthode du carré rouge

1) Demandez à la personne sensible à l'hypnose de s'installer confortablement dans un fauteuil ou de se coucher sur le dos, tout à son aise.
2) Présentez-lui une feuille de papier blanc et dites :
— Vous voyez cette feuille. Elle est blanche, parfaitement blanche... Eh bien, aussi vrai qu'elle est blanche, vous allez vous endormir dans un instant... Cette feuille a la blancheur du

lait. Tenez, voyez-la de plus près et vous constaterez qu'elle est la blancheur même... Cependant, vous allez voir un carré rouge dans cette feuille... Fermez les yeux... Ouvrez-les... Cette manœuvre vous détend... Fermez-les...
3) Discrètement et rapidement, au moment de la fermeture des yeux, remplacez la feuille de papier par une autre, de même format, mais comportant le fameux carré rouge, que vous avez préalablement dessiné, et poursuivez :
— Ouvrez les yeux... Vous voyez, il y a un carré rouge... A présent, détendez tous vos muscles, songez à bien vous reposer... C'est cela, reposez-vous, laissez-vous aller... Vous serez très bien... Vous sentirez le sommeil vous gagner... Tenez, déjà, le sommeil arrive... Une douce torpeur vous gagne... Vous ne pouvez plus garder les yeux ouverts... Vos yeux se ferment... Laissez-vous aller au sommeil... Se laisser aller au sommeil est agréable, très agréable... Vous avez sommeil, sommeil... Vous allez dormir... Dor-mez... Dor-mez... Vous êtes endormi... Vous dormez...
Evidemment, il faut répéter les dernières suggestions tant que nécessaire.

Méthode de l'eau bleue

1) Demandez à la personne de s'asseoir confortablement dans un fauteuil (ou de s'étendre sur le dos) et de se relaxer.
2) Invitez-la à fixer le regard sur une bouteille transparente emplie d'eau colorée en bleu (et préalablement placée par vous sur un meuble), puis donnez l'instruction :
— A partir de cet instant, sans vous arrêter, répétez mentalement la phrase : « Je m'endors. Je m'endors profondément, je dors » et continuez à regarder la bouteille fixement, jusqu'à ce que vos yeux se ferment tout seuls...
3) Tout en veillant à ce que la personne se conforme à vos consignes, effectuez une série de passes longitudinales lentes (voir page 25).

Méthode du parfum

1) Demandez à la personne de prendre place tout à son aise dans un fauteuil ou sur un lit (sofa, divan...) et de se relaxer.
2) Approchez de ses narines un flacon de parfum (quant à la marque, pas de préférences) et dites :
— Fermez les yeux... Vous attendez le sommeil... Ce ne sera pas long... Parce que, en respirant ce délicieux parfum, vous attirez le sommeil... Ce parfum fait que le sommeil va s'abattre sur vous... Respirez ce parfum, respirez-le longuement... Grâce à ce parfum, un sommeil agréable va vous envahir... Vos paupières deviennent lourdes... Confusément, vous ressentez un poids sur vos bras et sur vos jambes... Vos bras et vos jambes sont gagnés par la lourdeur... Vous avez sommeil... Votre tête est lourde... Ce parfum endort... Ce parfum endort et vous vous assoupissez agréablement... agréablement, vous vous assoupissez... Le parfum vous endort... le parfum vous endort... Le parfum vous endort... Cela sent bon... Cela apaise... Cela endort...

Méthode du sablier

1) Invitez la personne à s'installer confortablement dans un fauteuil.
2) Demandez-lui de ne pas quitter du regard le sablier (dûment retourné) que vous gardez à la main ou que vous avez posé sur un meuble.
3) Suggérez :
— Bientôt, le sommeil va vous gagner... Au fur et à mesure que les grains de sable s'écoulent, une douce fatigue s'empare de vos yeux... A chaque grain de sable qui tombe, vos yeux se fatiguent de plus en plus... Vos paupières deviennent lourdes... Vous regardez les grains de sable qui s'écoulent régulièrement et, tout aussi régulièrement, vos paupières s'abaissent de plus en plus... Votre regard se fatigue... se fatigue... Vos paupières deviennent lourdes... de

plus en plus lourdes... Garder les yeux ouverts est difficile, de plus en plus difficile... Tout comme la partie inférieure du sablier se remplit de plus en plus, le sommeil vous gagne de plus en plus... Vos paupières sont lourdes, lourdes, et le sommeil vous gagne... Le sommeil vous gagne de plus en plus... Plus la partie supérieure du sablier se vide, moins vous pouvez garder les yeux ouverts... Vos yeux sont fatigués, très fatigués... Vous avez envie de dormir... Vos paupières sont insoutenablement lourdes et vous avez envie de dormir, dormir... Vous ne pouvez plus garder les yeux ouverts... Vos yeux se ferment, se ferment... Le sommeil s'empare de vous... le sommeil s'empare de vous... Vous dormez, vous dormez... Les grains de sable sont tous tombés et vous dormez profondément... vous dormez profondément...

Méthode de la clignoteuse

Plus sophistiquée que les précédentes, cette méthode exige l'utilisation d'une lampe d'au moins 150 watts, reliée à une clignoteuse qui, toutes les deux ou trois secondes, coupe le circuit et le rétablit, à un rythme égal. (Mieux vaut enfermer la lampe dans un réflecteur, pour qu'elle ne darde la lumière que dans une seule direction, comme un projecteur.)
Le procédé :
1) Demandez à la personne de s'installer confortablement dans un fauteuil, en face de la clignoteuse, et de se détendre. (S'il fait jour, il est préférable que les volets soient fermés ou les rideaux tirés.)
2) Eteignez la lumière qui éclairait la pièce et actionnez la clignoteuse, invitant la personne à la regarder fixement, sans interruption.
3) Après cinq minutes de silence, dites :
— Dans quelques instants, un phénomène naturel va se produire, des modifications visuelles vont opérer des changements au niveau de votre conscience... Vous serez complètement absorbé par cette clignoteuse... Dès à présent, cette clignoteuse vous attire irrésistiblement... Toutes vos pensées se tournent vers elle... Vous ne vous intéressez à rien d'autre... Vos soucis sont loin... Vos soucis vous paraissent ridicules, sans aucune importance... Vous êtes loin de tous vos soucis, loin de tous vos tracas... la clignoteuse exerce une influence bénéfique sur vous... Elle vous libère de tous vos soucis... Vous chassez de votre esprit tous vos soucis... Seule la clignoteuse compte... La clignoteuse vous absorbe complètement... Comme par enchantement, vous cessez de penser à vos soucis... Le niveau de votre conscience baisse... Vous êtes hypnotisé... La contemplation de la clignoteuse vous absorbe complètement... Votre attention se détourne de vos soucis... Au seuil de votre conscience, d'importantes modifications se produisent... Une immense fatigue s'empare de vous... Vous n'êtes pas encore endormi, mais vous n'êtes pas tout à fait éveillé... Vos facultés conscientes perdent leur acuité... Vos angoisses somnolent... L'angoisse et l'irritabilité disparaissent... Vos crispations s'atténuent... Vous n'avez plus d'idées fixes... Vos résistances sont engourdies... Vous êtes en veilleuse... Tout votre corps s'engourdit... Vous n'êtes plus le même... Irrésistiblement, vous vous laissez gagner par le sommeil... Vous dormez... vous dormez...

Méthode du métronome

1) Demandez à la personne de s'allonger confortablement sur un lit (divan, sofa...) moelleux et de bien relâcher ses muscles.
2) La pièce devant être sombre, éteignez la lumière ou fermez les volets (tirez les rideaux) et actionnez le métronome (réglé à soixante battements à la minute), puis, au bout d'une dizaine de minutes, prenez la parole :
— Fermez les yeux, ne pensez à rien... Laissez-vous aller au rythme du métronome... Laissez-vous aller aux battements du métronome... Laissez-vous bercer par le métronome... Laissez-vous flotter, comme une barque sur une eau tranquille, comme une barque sur une eau tranquille... Vous vous laissez aller, comme un bouchon au fil de l'eau... comme un bouchon au fil de l'eau... Votre respiration est calme et régulière... Votre cœur bat calme et fort... calme et fort... Et vous vous laissez aller... Vous vous abandonnez... comme le bouchon au fil de

l'eau... comme le bouchon au fil de l'eau... Votre détente va commencer... A chaque battement du métronome, vous serez de plus en plus détendu... A chaque battement du métronome, vous serez de plus en plus relaxé... Détendez les muscles de votre front, détendez les muscles de votre front, détendez les muscles de votre front... Détendez les muscles de votre visage... Détendez les muscles de vos bras... Détendez-vous... Détendez les muscles de vos bras... détendez les muscles de vos bras... Détendez les muscles de vos jambes... Détendez-vous... A chaque seconde, vous serez de plus en plus détendu... A chaque seconde, vous serez de plus en plus relaxé... Insensiblement, vous vous détendez... Progressivement, vous vous détendez... Vous commencez à vous détendre... Vous êtes en train de vous détendre... Vous êtes sur la voie de la détente...
3) Reprenez votre souffle, puis poursuivez :
— Vous êtes sur la voie de la détente... A chaque battement du métronome, vous serez de plus en plus détendu... Les muscles de votre front se détendent... Les muscles de votre visage se détendent... Vos épaules, vos bras, vos mains, vos jambes, vos pieds se détendent... Nerfs et muscles se relâchent... Vous savourez une détente générale... Vous vous détendez... vous vous détendez... vous vous détendez... Vous baignez dans la détente... Vous n'êtes que détente... Vous êtes dans un état de calme... vous êtes dans un état de calme... Jamais vous n'avez été aussi calme... Les idées se raréfient... Vous ne pensez à rien... absolument à rien... Le vide s'est installé en vous... Bras et jambes sont immobiles, bras et jambes sont immobiles... Vous ne voyez rien... Vous ne sentez rien... Vous n'y voyez plus... Un voile vous envahit... Un brouillard vous entoure... Le brouillard augmente... il s'épaissit... Tout est calme... Tout est tranquille autour de vous... Rien ne vous gêne... Rien ne vous trouble... Rien ne vous inquiète... Rien ne vous gêne, rien ne vous trouble, rien ne vous inquiète... Comme un bouchon au fil de l'eau... Vous êtes merveilleusement détendu... Progressivement, vous vous assoupissez... Vous vous assoupissez de plus en plus... Vous êtes dans un état de calme... Vous vous détendez, vous vous désintéressez de tout... Vous allez vous endormir... Vous êtes dans un état de calme...
4) Observez quelques instants de silence, avant de dire :
— Ecoutez bien ma voix... Et, tandis que vous écoutez ma voix, une lourdeur vous gagne, votre corps se fait lourd... Une agréable sensation de lourdeur vous envahit... Une délicieuse lourdeur s'empare de vous... Mais vous continuez à entendre ma voix et le battement du métronome... Vos bras sont lourds... lourds... lourds... Tout votre corps se fait lourd... Et une chaleur agréable vous envahit... Un sang chaud circule dans vos veines... Vous êtes bien, vous êtes très bien... merveilleusement détendu... Tout votre corps savoure une torpeur agréable... tout votre corps savoure une torpeur agréable... Votre corps est lourd, lourd, lourd... Vos paupières se font lourdes... elles sont lourdes, lourdes, lourdes... de plus en plus lourdes... Vous ne pouvez plus ouvrir les yeux... La somnolence vous gagne... Vous avez envie de dormir... Dormez... Dormez profondément... encore plus profondément...
5) Pour terminer, dites ou, si besoin est, répétez plusieurs fois la formule suivante :
— Vous avez une envie agréable et irrésistible de dormir... Vous dormez de mieux en mieux... Vous dormez... vous dormez... Rien ne peut vous empêcher de dormir... Une force vous pousse à dormir... Vous dormez... Bras et jambes sont immobiles... Vous ne voyez rien, vous ne sentez rien... Vous ne pensez à rien... absolument à rien... Vous n'entendez que ma voix... ma voix qui vous calme et qui vous endort... Votre système nerveux s'apaise, il s'endort... Vos paupières sont lourdes... extrêmement lourdes... Vous dormez... vous dormez...

Méthode du métronome, avec comptage

1) Demandez à la personne de se coucher sur le dos, tout à son aise (de préférence, le lit ou sofa doit être moelleux).
2) Actionnez le métronome (toujours soixante battements à la minute), puis invitez la personne à en écouter chaque battement, les yeux fermés et en pensant au sommeil.
3) Au bout de dix minutes, reprenez la parole :

— Continuez à garder les yeux fermés, pensez au sommeil, ne pensez à rien d'autre... Respirez tranquillement, régulièrement, profondément... Rien ne vous gêne... rien ne vous trouble... rien ne vous inquiète... Tout est calme, tout est tranquille autour de vous... Vous n'entendez que le battement du métronome... et ma voix... Ma voix qui vous calme et vous endort... Vous entendez ma voix, ma voix... Votre respiration devient plus calme, plus profonde, comme lorsque vous dormez... A chaque respiration, vous êtes plus calme... Votre respiration est calme et régulière... Votre respiration vous absorbe complètement... Bientôt, je commencerai à compter... Et, avec chaque chiffre que je prononcerai, avec chaque battement du métronome, une somnolence vous envahira... Vos membres s'engourdissent... Une lourdeur agréable s'empare de votre corps... Votre corps se détend... Votre corps devient lourd... lourd, comme s'il s'emplissait de plomb...
4) Marquez un temps d'arrêt, puis poursuivez :
— Je compte : un... une chaleur agréable coule dans vos veines... Deux... Vous êtes dans un état de calme... Vous vous détendez et vous vous désintéressez de tout... Vous allez vous endormir... Trois... Un léger brouillard vous envahit... Le brouillard augmente, il s'épaissit... Quatre... Tout est noir autour de vous... C'est l'obscurité... Cinq... La somnolence augmente... Six... Autour de vous, tout est encore plus calme... Autour de vous, tout est encore plus sombre... Ma voix vous calme... ma voix vous endort... Sept... Vous vous endormez... vous vous endormez profondément... Votre cœur bat encore plus régulièrement... Huit... C'est le marchand de sable... Neuf... Une somnolence irrésistible vous prend... Une envie agréable... irrésistible... de dormir vous prend... Dix... Vous perdez conscience... de plus en plus profondément... Grâce à un sommeil profond, tranquille, bénéfique... vous perdez conscience, de plus en plus profondément... Onze... Aucun bruit ne vous gêne... Vous entendez uniquement ma voix et le battement du métronome... Douze... Dormez profondément, encore plus profondément... Treize... Donnez... dormez... Quatorze... A chaque mot que je prononce, à chaque battement du métronome, vous vous endormez encore plus profondément... encore plus profondément... Quinze... Vous allez bien dormir... Rien ne pourra vous arrêter... Vous allez bien dormir... Seize... Vous dormez de mieux en mieux.
Abordons, à présent, la BOULE dite HYPNOTIQUE. En fait, il s'agit d'une boule de verre exactement comme celle utilisée dans des buts divinatoires (cristallomancie). Si vous désirez vous en servir pour hypnotiser, il faut d'abord sensibiliser par son intermédiaire la personne qui sera soumise à l'hypnose, et ceci immédiatement avant l'intervention.

Sensibilisation à la boule, technique n° 1

1) Demandez à la personne de se tenir debout, les pieds joints et les bras le long du corps.
2) Avec beaucoup d'assurance, dites :
— Regardez cette boule. Dans un instant, vous allez vous sentir attiré en arrière. Fixez du regard cette boule hypnotique et, irrésistiblement, vous vous sentirez attiré en arrière... Ça y est, parce que vous fixez mieux la boule, vous commencez à vous sentir attiré en arrière...
3) Très lentement, avancez la boule vers la personne (comme si vous vouliez l'obliger à reculer) et, au fur et à mesure qu'elle s'approche de ses yeux, affirmez, en synchronisation :
— Vous êtes tiré en arrière... Vous êtes tiré en arrière... Vous tombez en arrière... Vous tombez à la renverse...
4) Dès que la personne amorce la chute en arrière, empressez-vous de la retenir et dites :
— Vous le voyez, il suffit de regarder fixement cette boule, vous tombez irrésistiblement en arrière. (A noter, avec certaines personnes particulièrement sensibles à l'hypnose, il n'est même pas nécessaire d'avancer la boule, elles perdent leur équilibre dès la fin de la deuxième phase du test.)

Sensibilisation à la boule, technique n° 2

1) Demandez à la personne (qui peut être debout, assise ou couchée) de garder les mains ouvertes, la face palmaire tournée vers le haut, et de concentrer le regard sur la boule que vous tenez à la main gauche.
2) Dites :
— Pensez que vos mains vont se fermer. En fixant cette boule, vous allez sentir vos mains se fermer... De petites secousses vont agiter vos mains, annonçant qu'elles ne vont pas tarder à se fermer... Vos mains se contracteront, vos mains se fermeront... Ça y est, des mouvements à peine perceptibles animent vos doigts... Ces mouvements s'intensifient de plus en plus... Vous commencez à sentir vos doigts s'agiter... Vos doigts s'agitent... Vos mains ne vont pas tarder à se fermer... Déjà, vos mains se ferment... Ça y est... Vos mains se ferment et elles vont se fermer de plus en plus... Petit à petit, vos mains se ferment... Maintenant, vos mains se ferment plus vite... Une force les ferme... une force les ferme... Impossible de les tenir ouvertes... Vos mains se ferment... vos mains se ferment... Maintenant, vos mains ne peuvent plus rester ouvertes... Vos mains se ferment... elles se ferment... elles se ferment... toujours... encore... encore... C'est irréversible... Vos mains se ferment complètement... Les ouvrir est impossible, vous avez beau essayer... Vos mains se ferment... Elles ne s'ouvriront qu'au moment où je mettrai un terme à l'influence de la boule... Vous sentez une force qui les ferme... Vos mains continuent à se fermer... Vos mains se ferment, se ferment... Vos mains se ferment et elles ne vont que davantage se fermer...

Méthode de la boule n° 1

Ayant réussi à faire constater l'efficacité de la boule par l'intermédiaire de l'une ou l'autre (mieux encore, des deux) techniques qui viennent d'être décrites, si vous êtes en présence d'une personne très facilement hypnotisable, vous pouvez obtenir une hypnose immédiate avec la méthode révélée ci-après :
1) Demandez à la personne de s'installer confortablement dans un fauteuil ou de se détendre en position couchée (sur le dos, toujours).
2) Faites semblant de « magnétiser » la boule (en effectuant sur elle un simulacre de passes quelconques), ceci avec beaucoup d'ostentation.
3) Regardez fixement la racine du nez de la personne (exerçant la fascination par le regard !).
4) Affirmez :
— Dans un instant, lorsque vous prendrez cette boule, vous vous endormirez d'un sommeil profond. En prenant cette boule, vous sentirez le sommeil s'abattre sur vous. Parce que cette boule magnétisée a le pouvoir de vous endormir et elle vous endormira pour de bon.
5) Tout en continuant à exercer la fascination par le regard, faites encore quelques passes sur la boule, puis donnez-la à la personne et dites :
— Maintenant, prenez cette boule dans votre main droite (gauche, pour les gauchers). Serrez-la. Serrez-la fort et vous dormirez d'un profond sommeil... Vous dormirez d'un profond sommeil...

Méthode de la boule n° 2

Toujours immédiatement après le « conditionnement » (techniques de sensibilisation n° 1 et n° 2), s'il s'avère que la personne, tout en étant hypnotisable, ne l'est que disons moyennement, vous pouvez faire appel à une méthode où le magnétisme non seulement intervient réellement, mais encore joue un rôle très important. Voici comment procéder :
1) Demandez à la personne de s'installer tout à son aise dans un fauteuil confortable.
2) Invitez-la à regarder fixement la boule que vous déplacez devant ses yeux lentement, dans le sens horizontal, alternativement de gauche à droite et de droite à gauche.
3) D'un ton relativement autoritaire, dites :

— Je vous recommande de ne pas quitter des yeux cette boule. Vous venez de vous rendre compte des effets que produit cette boule. Cette boule que vous regardez fixement va vous endormir. Rassurez-vous, vous ne courez aucun risque. Suivez le lent mouvement de va-et-vient de cette boule et vous n'allez pas tarder à sentir le sommeil vous envahir... En fixant cette boule, que je passe devant vos yeux, vous allez avoir une sensation étrange : une immense fatigue, une agréable lourdeur vont envahir votre corps... un engourdissement généralisé va s'emparer de vous... vous vous trouverez dans l'impossibilité de bouger... Dès à présent, vos paupières se font lourdes.... Vos paupières sont lourdes... Vos paupières sont lourdes et deviennent de plus en plus lourdes... Il vous est difficile de garder les yeux ouverts... très difficile... Ne vous opposez pas à ce désir de fermer les paupières... Laissez aller vos paupières... Vos paupières vont s'abaisser... Vos paupières veulent s'abaisser... Vous le sentez, garder les yeux ouverts vous est impossible... Vos yeux sont fatigués... très fatigués... Laissez aller vos paupières... Décontractez vos yeux... Votre vue se trouble... Laissez tomber vos paupières, tout simplement... Vos yeux se ferment... vos yeux se ferment complètement... Votre tête est lourde, lourde... Vous avez sommeil, sommeil, sommeil...
4) Posez la boule et portez les mains de chaque côté de la tête de la personne, les pouces vers les cheveux, puis promenez vos pouces des cheveux aux sourcils, avec lenteur, en appuyant légèrement lors de la descente et en évitant le contact lors de la montée, une intervention qui doit durer cinq bonnes minutes pendant laquelle il faut suggérer :
— Un besoin irrésistible de dormir s'empare de vous... Ne montez pas la garde, laissez-vous aller... De lui-même, votre système de vigilance s'effondre... Vous avez sommeil, dormez donc profondément... Vos yeux sont fermés et vous dormez... Bras et jambes sont immobiles... Il vous est impossible de bouger... complètement impossible... Vous êtes indifférent... Un sentiment étrange d'indifférence... d'abandon... Vous vous sentez tout drôle... La tête est vide... la tête est lourde... Vos membres sont endormis... Maintenant, vous dormez...
5) Passez derrière la personne et, des deux mains, pendant environ quatre minutes, frôlez-lui le front, du milieu jusqu'aux tempes, en disant :
— Vos yeux sont fermés... Vous dormez... Vos membres sont engourdis... Vous dormez... Penser vous est impossible... Vous dormez... Vous n'entendez que ma voix... Vous dormez... Le sommeil vous gagne, de plus en plus profondément... Vous dormez...
6) Revenez devant la personne et, pendant quinze minutes environ, pratiquez une série de passes magnétiques (pour faire une passe, il faut fermer les poings, comme si on tenait une poignée de sel, les porter à la hauteur du sommet du crâne de la personne, les ouvrir brusquement, avec le geste de jeter ce sel, puis descendre lentement les mains ouvertes, jusqu'à la hauteur de l'épigastre de la personne), tout en répétant inlassablement les suggestions suivantes :
— Dormez... dormez très profondément... Vous êtes endormi... Vous êtes profondément endormi...
Mais, pour hypnotiser, on peut se servir aussi d'une boule spéciale, bleue à une extrémité et rouge à l'autre. Son usage exige qu'on « triche » un peu. Vous verrez pourquoi...

Méthode de la boule bicolore

1) Procédez comme s'il s'agissait d'une « boule hypnotique », suivant les consignes de la Méthode de la boule n° 1 ou de la Méthode de la boule n° S, mais en faisant fixer du regard l'extrémité bleue de la boule et cachant l'extrémité rouge.
2) Si l'effet recherché ne se manifeste pas, autrement dit si le sommeil hypnotique tarde à arriver, affirmez :
— Dès que le sommeil commencera, il vous semblera que la couleur de la boule change... Regardez bien... Elle va changer de couleur... Elle change de couleur...
Et, aussitôt, en la faisant tournoyer rapidement, approchez la boule des yeux de la personne (de façon à faire converger ceux-ci) et profitez-en pour la retourner, de sorte que devienne visible son autre extrémité, la rouge, une tricherie qui permet d'affirmer :

— Voyez, la couleur de la boule a changé!... C'est parce que vous avez sommeil, grand sommeil... Dormez... dor-mez... dormez... Vous êtes endormi... Vous dormez...
Pour terminer ce survol du domaine de l'hypnose avec un support bien précis, est à citer, ne serait-ce qu'à titre d'information, l'outil dont se servent souvent les hypnotiseurs de scène, mais qui connaît aussi un usage au sein de l'hypnothérapie, le Miroir à alouettes, le miroir rotatif employé par les chasseurs. Sa fixation prolongée (une vingtaine de minutes, en règle générale) entraîne plus ou moins obligatoirement une telle fatigue des yeux que la personne à hypnotiser ne résiste plus et, la suggestion verbale aidant, s'endort du plus doux des sommeils hypnotiques.

Méthode du contraste des couleurs

L'outil est un carton gris, de format environ deux fois plus grand qu'une banale carte postale, avec deux rectangles séparés par un petit intervalle. Le rectangle de gauche est jaune, celui de droite bleu.

L'hypnose se déroule de la manière suivante :

1) Le patient est invité à s'installer confortablement sur un divan, puis à tendre en avant le bras droit, à l'horizontale.

2) Le thérapeute demande au patient de tenir le carton de la main droite et il vérifie si le rectangle jaune se trouve bien à gauche (en face de l'œil gauche du patient), avant de dire :

- ... La carte hypnotique que vous tenez permettra la modification de votre état de conscience... Fixez bien les deux couleurs et, plus particulièrement, l'espace qui les sépare... Pour le moment, vous voyez du jaune à gauche et du bleu à droite... Mais, bientôt, vous constaterez la manifestation d'un phénomène curieux, le phénomène du contraste des couleurs... Ce phénomène prouvera la fatigue de vos yeux et la modification de votre état de conscience... Et, aussi, ce phénomène prouvera que l'hypnose commence à exercer une influence sur vous... Pour le moment, continuez à fixer les deux couleurs et l'espace qui les sépare... Rien d'autre ne doit compter pour vous... Fixez les deux couleurs et l'espace qui les sépare... Bientôt se produira le phénomène du contraste des couleurs, le phénomène de la modification de celles-ci... Bientôt vous verrez, par exemple, du bleu à gauche et du jaune à droite... Les images bougeront, vacilleront... Le bleu intérieur, par exemple, pourra vous sembler d'un bleu plus intense que le reste... De même, le jaune intérieur pourra vous sembler d'un jaune différent de celui du restant du rectangle... Tout ceci prouvera le déclenchement d'un processus physiologique... Un processus physiologique insolite va naître en vous... Le phénomène du contraste des couleurs prouvera la fatigue de vos yeux... il prouvera la modification de votre état de conscience... la modification de votre état de conscience... Et la modification de votre état de conscience prouvera que l'hypnose agit sur vous... La modification de votre état de conscience prouvera que l'hypnose commence à exercer une influence sur vous... Et l'hypnose vous prouvera sa présence par la lourdeur que vous allez ressentir au niveau de vos paupières... une lourdeur que vous allez ressentir, aussi, dans votre bras droit, qui aura tendance à s'abaisser... une lourdeur qui va gagner tout votre corps... Voyez-vous du bleu à gauche et du jaune à droite ? Constatez-vous que le bleu intérieur est plus intense? Le jaune intérieur est-il différent du reste?... Si oui, remuez l'index droit... Dès l'apparition du phénomène du contraste des couleurs, remuez l'index droit...

3) A ce stade, deux éventualités : le patient ne réagit pas, cas dans lequel il convient d'insister, de répéter (partiellement ou dans leur intégralité) les suggestions faites... ou bien le patient donne le signal souhaité, ce qui permet à le thérapeute de poursuivre :

- ... Bien, très bien... Maintenant, concentrez-vous sur votre bras droit... Votre bras droit se fait lourd, lourd, lourd... Votre bras droit devient lourd... lourd... de plus en plus lourd... Votre bras droit devient très lourd... très, très lourd... tout lourd... Bientôt, votre bras va s'abaisser... Votre bras va s'abaisser, jusqu'à se poser sur le divan... Et, lorsque votre bras se posera sur le divan, vos yeux se fermeront d'eux-mêmes... Votre bras sur le divan, vos yeux se fermeront... se fermeront irrésistiblement... Vos yeux fermés, l'hypnose vous gagnera... Dès que vous aurez les yeux fermés, l'hypnose vous gagnera... Et, lorsque vous serez en état hypnotique, la détente sera votre lot... En état hypnotique, vous pourrez vous détendre... vous détendre... vous détendre complètement... Vos yeux se fatiguent... La fatigue gagne tout votre corps... Les images colorées bougent... La vision se brouille... Votre bras est lourd, lourd... Votre bras s'alourdit... s'alourdit de plus en plus... Votre bras se baisse... Irrésistiblement, votre bras se baisse...

4) Dès l'abaissement du bras, le thérapeute reprend la carte hypnotique tenue par le patient et, s'il l'estime utile, peut procéder à l'approfondissement de l'état hypnotique, notamment à l'aide, par exemple, de la suggestion suivante :
- ... Votre bras droit est confortablement allongé... Votre bras se repose... se repose... Tout votre corps est confortablement allongé... Tout votre corps se repose... se repose... Vous êtes comme en vacances... Confortablement allongé au soleil... Aucun souci ne vous tracasse... Vous savourez le calme... Le calme envahit votre esprit... Le calme envahit tout votre corps... Vous ne pensez à rien... Le soleil caresse votre corps (on ne parlera pas du soleil si, pour des raisons de santé, le patient doit l'éviter), vous ne pensez à rien, vous êtes bien... vraiment bien... La sensation agréable du soleil et le calme vous donnent sommeil... Vous n'avez aucun souci, aucune obligation... Vous pouvez vous reposer, dormir... dormir... L'envie de dormir vous gagne... Aucune raison de résister... Rien d'autre à faire, vous pouvez dormir, dormir... Vous êtes détendu, vos muscles sont relâchés, vous pouvez dormir... dormir... dormir... Le calme est autour de vous, le calme est en vous... Dormir vous fera du bien... Si vous dormez, au réveil vous serez encore plus détendu... détendu... parfaitement détendu... Laissez-vous aller au sommeil... savourez le sommeil... le sommeil... sommeil... Imperceptiblement, le sommeil vous gagne... Vous avez envie de dormir et vous allez dormir... Vous êtes bien et vous allez dormir... dormir... dormir... Déjà, vous dormez... vous dormez... Vous dormez d'un sommeil profond... d'un sommeil de plus en plus profond... Vous dormez... Vous dormez profondément et vous ne vous réveillerez que quand je voua le dirai... Vous donnez... Vous dormez profondément...

5) Une fois de plus, deux éventualités. Si, par son immobilité, ainsi que par la régularité de sa respiration et le ralentissement de son pouls, le patient prouve qu'il a été gagné par le sommeil hypnotique, le thérapeute peut, au besoin, faire place à la ou aux suggestions posthypnotiques. Si l'approfondissement de l'état hypnotique n'a pas été atteint, il y a lieu de répéter, en intégralité ou partiellement, les suggestions faites pendant la 4e phase de l'hypnose... jusqu'à ce que l'effet désiré se produise.

6) On termine en disant :
- ... Vous dormez profondément mais, quand je vous le dirai, vous allez vous réveiller... Bientôt, vous allez vous réveiller et vous serez détendu, détendu et en pleine forme... Je compterai jusqu'à trois et, quand je dirai " trois ", vous allez vous réveiller... Vous allez vous réveiller détendu, en pleine forme... Vous allez sortir du sommeil bien, parfaitement bien... Un... Vous allez vous réveiller... quand je dirai " trois " vous allez vous réveiller en pleine forme... Deux... Vous commencez à vous réveiller... Trois!... Vous êtes réveillé. Vous pouvez ouvrir les yeux dès que vous le voulez.

Ce procédé possède l'avantage d'accroître la confiance du patient à l'égard de l'hypnose et de le thérapeute, puisque le phénomène du contraste des couleurs se produit obligatoirement, tôt ou tard, sous l'effet de la fatigue oculaire : en constatant qu'il ne s'agit pas de " baratin " mais

d'une réalité physiologique incontestable, le patient élimine ses éventuelles appréhensions et se trouve mieux prédisposé à considérer son traitement comme synonyme de guérison ou de soulagement prochains...

f) Hypnose par des procédés divers

L'hypnose peut être obtenue aussi grâce à des procédés qui font intervenir tantôt le magnétisme, tantôt la suggestion verbale (ou encore les deux à la fois), sans oublier la fascination par le regard, mais restent, pour autant, une « bande à part »...
Voici quelques exemples :

Méthode du huit

1) Demandez à la personne de s'installer confortablement (en position assise ou couchée), puis de fermer les yeux.
2) Dites :
— Décrivez mentalement des 8, sans interruption... Par la pensée, décrivez des 8 et ne pensez à rien d'autre...
3) Posez les mains à plat sur le front de la personne, pendant deux minutes environ, puis descendez-les avec lenteur le long du visage, sur les épaules et sur les bras. Arrivé aux poignets, saisissez-les et attendez deux minutes environ.
4) Posez la main droite (gauche, si vous êtes gaucher) sur le front de la personne et l'autre main sur sa nuque, pour demeurer ainsi pendant dix minutes.
5) Pendant une trentaine de minutes, effectuez des passes longitudinales très lentes (voir page 25), de la tête à l'épigastre, mais avec quelques interruptions, durant lesquelles, de la main droite (gauche, si vous êtes gaucher), vous devez décrire en l'air des cercles, à la hauteur tantôt de la racine du nez, tantôt de l'épigastre de la personne.
Si jamais l'expérience est infructueuse recommencez le lendemain.

Méthode instantanée n° 1

1) Mettez-vous en face de la personne, en l'invitant à se tenir debout, les talons joints et les bras ballants.
2) Emparez-vous de sa main droite et demandez-lui de fermer les yeux.
3) Levez son bras droit et exercez-y une petite pression, pour le tendre un peu.
4) Placez votre pied gauche en arrière du pied droit de la personne et suggérez la chute en arrière (voir test, à la page 25), tout en reprenant sa main droite.
5) Dès que la personne commence à tomber, tirez-la vers vous (par sa main droite) et dites :
— Maintenant, vous allez dormir profondément!... Dans une seconde, je vous demanderai d'ouvrir les yeux et de vous asseoir sur une chaise désignée par moi. Cela fait, vos yeux se refermeront et vous sombrerez dans un sommeil encore plus profond... Ça y est ! Ouvrez les yeux et asseyez-vous sur cette chaise !...
Ou encore, pour que la méthode soit plus efficace, tout en glissant une chaise derrière la personne, au lieu de lui donner la consigne d'ouvrir les yeux et d'aller s'asseoir, suggérez-lui :
— Dormez profondément... Déjà, vous dormez... Vous avez envie de vous asseoir... Vos jambes se font molles, de plus en plus molles... Et, aussitôt que vous serez assis, vous dormirez encore plus profondément...
Après quoi, doucement, aidez-la à s'asseoir, puis continuez à suggérer l'arrivée du sommeil, tant que nécessaire.

Méthode instantanée n° 2

1) Faites asseoir la personne sur un banc ou une chaise sans dossier, les jambes non croisées, les pieds bien sur le sol.
2) Prenez sa main droite dans la vôtre et demandez-lui :
— Etes-vous prêt ?
3) Dès que la personne fait un signe de tête ou répond affirmativement, dites-lui :
— Fermez les yeux !
4) Elevez le bras droit de la personne, comme pour l'inciter à basculer en arrière, et suggérez :
— Vous vous sentez tomber en arrière, en arrière, en arrière...
5) Effet de surprise, tirez la personne subitement vers vous, c'est-à-dire vers l'avant (par son bras droit que vous n'avez pas lâché) et suggérez-lui :
— Vous dormez... Dormez... dormez profondément...

Méthode instantanée n° 3

1) Faites installer la personne confortablement (dans un fauteuil ou sur un lit, sofa, etc.) et demandez-lui de se croiser les mains, puis dites :
— Fermez les yeux... Pendant que je compte de un à trois, imaginez que vous ne pouvez pas desserrer les mains... Un... Vos mains sont étroitement serrées... Deux... Vos mains sont encore plus fortement serrées... Elles sont complètement verrouillées... vous ne pouvez pas les séparer... Inutile d'essayer. Vos mains sont serrées et vous dormez, vous dormez de plus en plus profondément...

Méthode semi-rapide

II s'agit d'une technique mise au point par l'hypnothérapeute Ellman. Elle se décompose comme suit :

1) Prenez la main (gauche ou droite, peu importe) de la personne et prévenez-la :
— Votre hypnose va se dérouler d'une manière extrêmement simple, il suffira que je serre votre main à trois reprises.
2) D'un ton très suggestif, affirmez :
— Au premier serrement, vous sentirez vos paupières devenir lourdes et vous les laisserez devenir lourdes... Au deuxième serrement, vos yeux auront envie de se fermer et vous les laisserez se fermer... Au troisième serrement, vos paupières seront complètement fermées, les muscles qui les entourent complètement détendus... et vous n'aurez plus envie de les ouvrir !
3) A des intervalles de quelques secondes ou minutes (selon les réactions de la personne) effectuez les trois serrements de main et, dès la fermeture des yeux, dites :
— Relaxez les muscles qui entourent vos yeux... Faites comme si vous ne pouviez pas ouvrir les yeux, faites comme si vous ne pouviez pas ouvrir les yeux, comme si tous les muscles qui entourent vos yeux étaient fatigués, détendus... Maintenant, vous allez constater à quel point il vous est impossible d'ouvrir les yeux... Vous allez essayer de les ouvrir et, ce faisant, vous constaterez que plus vous essayez de les ouvrir, plus ils restent fermés, plus vos paupières deviennent lourdes... N'essayez plus de les ouvrir... Maintenant, la relaxation de vos yeux va descendre d'un seul coup dans tout votre corps, jusqu'au bout de vos orteils... Ça y est, tout votre corps devient détendu, relaxé...

Méthode des mains progressivement serrées

1) Demander à la personne de s'installer confortablement (dans un fauteuil ou sur un lit, un sofa, etc.).
2) Lui dire :

— Maintenant, tout ce que je veux est que vous fermiez les yeux et que vous serriez les mains l'une contre l'autre...
3) La consigne ayant été dûment exécutée, poursuivez :
— Très bien... Maintenant, je vais compter jusqu'à trois et, pendant que je compterai, vous allez serrer les mains de plus en plus étroitement, de plus en plus fortement, en faisant semblant de ne plus pouvoir les séparer. Et, quand j'arriverai à « trois », justement parce que vous serez parfaitement concentré sur vos mains, vous ne pourrez plus les séparer l'une de l'autre... A partir de cet instant-là, du fait que vous aurez atteint le maximum de concentration, vous serez capable de très bien vous relaxer. Je vous enseignerai d'ailleurs, à ce stade, comment vous relaxer profondément. Avez-vous bien compris ?
4) A la réponse affirmative (aucune raison pour qu'elle soit négative), reprenez la parole :
— Les yeux fermés, l'esprit ouvert, concentrez-vous... Pensez simplement que vous ne pouvez pas séparer les mains l'une de l'autre et, pendant que je compterai jusqu'à trois, vous les sentirez devenir plus jointes, plus serrées... Un... plus jointes et plus serrées... Deux... encore plus jointes, encore plus serrées... plus serrées et plus jointes... Trois... plus jointes et plus serrées encore... Vous les sentez comme collées, maintenant... Vos mains sont complètement verrouillées... vous ne pouvez pas les séparer l'une de l'autre... Ne tentez plus de les séparer l'une de l'autre... Ne tentez plus de les séparer et relaxez-vous...
5) Marquez un temps d'arrêt, avant de dire :
— Tout en gardant vos mains serrées, respirez profondément et lentement... Inspirez... et expirez... Inspirez... et expirez... A chaque mouvement respiratoire, vous vous sentez aller de plus en plus intensément vers un état de relaxation agréable et profond...
6) Un silence de quelques secondes, puis dites :
— Maintenant, du fait que vous êtes en train de vous relaxer et que les muscles autour de vos yeux sont parfaitement relaxés, tout se passe comme si vous ne pouviez pas ouvrir les yeux. Aussi, ne tentez plus de les ouvrir et relaxez-vous de plus en plus profondément...
7) Observez un temps d'arrêt de quelques instants, après quoi le moment est venu pour aborder la phase finale :
— Maintenant, comme promis, je vais vous apprendre comment vous relaxer encore plus profondément... Je vais compter à rebours, de trois vers un et, tandis que je compterai, vous sentirez vos mains devenir plus souples et plus libres... Quand j'arriverai à « un », vous pourrez séparer vos mains, mais vous ne vous réveillerez pas... Au contraire, vous vous relaxerez de plus en plus profondément... Et vous vous sentirez bien, très, très bien... Trois... Vos doigts sont plus souples et plus libres... Deux... Mains plus souples et plus libres... Un... Vous pouvez séparer les mains et vous relaxer de plus en plus profondément... Tandis que vos yeux vont rester fermés, rien ne pourra plus vous déranger, rien ne pourra vous ennuyer, vous allez vous relaxer de plus en plus profondément... Vous relaxer, de plus en plus profondément.
Vous l'avez certainement deviné, les méthodes à la fois simples et rapides réunies dans ce chapitre ne peuvent aboutir à un succès immédiat qu'avec des personnes assez facilement hypnotisables. En plus, l'hypnotiseur doit être sûr de lui-même, à la hauteur de sa tâche.

g) Approfondissement de l'hypnose

L'induction du sommeil hypnotique se poursuit par l'approfondissement du sommeil hypnotique. Les suggestions s'ancreront alors plus profondément dans le subconscient et auront plus d'impact.

Méthode de l'hyperesthésie

L'hypnotiseur suggère :
— Bientôt, votre joue gauche deviendra extrêmement sensible... Dans l'état où vous vous trouvez, votre sensibilité ne peut qu'augmenter... Votre joue sera sensible, de plus en plus

sensible... Tous les contacts, vous les ressentirez vivement... La moindre pression vous paraîtra douloureuse... Vous ressentirez vivement le plus léger des contacts... Votre sensibilité à la joue gauche augmente... Elle augmente de plus en plus... Lorsque je vous toucherai à la joue gauche, vous éprouverez une vive douleur... Dans un instant, le plus léger frottement exercé sur votre joue gauche vous fera mal, vous fera sursauter... A peine frôlerai-je votre joue gauche, vous vous en apercevrez, vous aurez mal... Ça y est, vous ne pouvez plus supporter qu'on vous touche à la joue...

Méthode des démangeaisons

L'hypnotiseur, de son index, dessine un cercle sur une région quelconque de la personne hypnotisée, puis lui dit :
— Bientôt, à l'intérieur de ce cercle, vous éprouverez des démangeaisons... Dès cet instant, vous sentez que ça vous pique... A l'endroit que je touche, vous sentez une démangeaison... Ça vous démange... Ça vous démange de plus en plus... Et ça va vous démanger au point de vous faire mal... Dans quelques instants, cette région de votre peau va vous piquer encore plus fort, elle va vous brûler, deviendra rouge et vous fera de plus en plus mal... Cette région de votre corps est devenue exceptionnellement sensible... Elle vous démange... Elle est rouge... Elle vous pique... Elle vous gratte... Elle vous fait mal... Là où je vous touche, votre sensibilité est devenue excessivement grande... Là où je vous touche, vous avez mal...
On peut, aussi, aller plus loin, faire naître l'impression de la démangeaison non pas sur un point précis, mais sur une partie plus ou moins grande du corps, en suggérant, par exemple :
— Vous allez avoir des démangeaisons... Bientôt, vous serez en proie à des démangeaisons insupportables... Vous ne pourrez vous empêcher de vous gratter... Ça y est, vous commencez à le ressentir... Aux bras, des épaules aux poignets, vous sentez des démangeaisons de plus en plus fortes... Vous avez la peau en feu... Ça démange... Impossible de ne pas vous gratter... Vous avez envie de vous gratter jusqu'au sang... Vous avez des démangeaisons partout dans les bras... Elles augmentent... elles augmentent encore...
Certains hypnothérapeutes optent pour un « raccourci », se contentant de suggérer :
— Vous êtes couvert de puces... Vous êtes entièrement couvert de puces... Elles vous piquent... elles vous piquent...
Et il peut suffire de si peu pour que la personne hypnotisée s'agite avec frénésie et se mette à se gratter furieusement !

Méthode de la réponse orale

1) Après avoir constaté l'arrivée du sommeil (transe) hypnotique, l'hypnotiseur dit :
— Vous êtes bien, vous êtes très bien... Vous êtes très détendu, très calme, vous dormez... Le sommeil s'est emparé de vous et, pourtant, vous allez pouvoir me parler... Continuez à dormir profondément, ceci ne vous empêchera pas de me parler... Sans vous réveiller, vous pourrez répondre à mes questions... Bien des personnes parlent quand elles dorment et, vous aussi, vous parlerez tout en dormant... Ne vous éveillez pas... Vous m'entendez... Vous m'entendez très bien... Et, tout comme vous pouvez entendre ce que je dis, vous pouvez me parler, me répondre... Sans vous réveiller, vous êtes capable de me parler... Vous parlez... Vous parlez en dormant... Rien ne vous gêne, vous êtes très bien et vous pouvez parler... M'entendez-vous?... Répondez-moi... Tout en dormant, vous pouvez me répondre sans la moindre peine... M'entendez-vous?...
2) Au bout de quelques instants, en cas de non-réponse, on poursuit :
— Vous pouvez parler... Rien ne vous gêne... Votre gorge n'est pas serrée... Votre bouche s'ouvre facilement... Votre langue n'est pas raide... Vous parlez sans peine... Vous parlez en dormant...
3) Si la personne demeure muette, l'hypnothérapeute insiste :
— Vous pouvez parler... Répondez-moi... M'entendez-vous?...

4) Les fois où la répétition des suggestions (instructions) tarde à porter ses fruits, l'hypnotiseur va jusqu'à tirer légèrement les oreilles de la personne hypnotisée, tout en disant :
— Vous m'entendez... Entendez ma voix... Vous m'entendez très bien et vous pouvez me répondre... Allons, répondez-moi... M'écoutez-vous?... Répondez... Vous pouvez me répondre... M'écoutez-vous ?...

Méthode de l'amnésie

L'hypnothérapeute fait la suggestion suivante :
— ... Dans un instant, vous serez incapable de vous rappeler l'ordre des chiffres... Dans un instant, vous ne saurez plus compter... Compter correctement vous sera impossible... Voici que tout se brouille dans votre esprit... Tout se brouille dans votre esprit... tout se brouille dans votre esprit... Compter est devenu difficile... Vous ne savez plus compter... Oui, vous ne savez plus compter... vous ne pouvez plus compter... Impossible de compter... Quelque chose cloche, cela ne tourne pas rond... Subitement, vos idées ne sont plus en place... Vous vous demandez ce qui vous arrive... Essayez donc de compter... Vous ne savez plus... Compter vous est impossible, impossible... Vous êtes incapable de compter correctement... Vous mélangez tout... L'ordre des chiffres, vous ne vous en souvenez plus... Vous ne vous rappelez plus... Et plus vous essayez de vous en souvenir, moins vous le pouvez... Vous avez beau faire des efforts, il vous est impossible de compter correctement... Essayez de compter jusqu'à vingt... Vous ne savez plus...
Certains hypnothérapeutes, au lieu de porter la suggestion sur les chiffres (ou en plus), utilisent les lettres de l'alphabet. Dans ce cas, tout comme il lui arrive de ne pas pouvoir placer les chiffres dans l'ordre normal (épelant, par exemple : « un, huit, six, quatre... »), la personne hypnotisée devient incapable de trouver et d'énoncer une lettre, ce qui permet de l'amener, progressivement, à une amnésie complète (impossibilité de se souvenir de ses nom, prénom, date et lieu de naissance, etc.).

***

Qu'il s'agisse de chiffres ou de lettres de l'alphabet, l'expérience se termine obligatoirement par la suggestion :
— ... Tout est passé... Vous êtes très bien... Cette expérience, que vous avez parfaitement réussie, augmente la profondeur de votre détente, elle améliore votre santé et fortifie votre mémoire... Après cet intermède d'oubli, votre mémoire se trouve bien reposée, améliorée... Comme vous avez pu le constater, vous venez d'avoir un intermède d'oubli total... Si je me suis permis de vous ôter la mémoire pour quelques instants, c'était pour la rendre un peu plus forte ensuite... Maintenant, vous vous rappelez... Votre mémoire est excellente... Dans votre esprit, tout est clair et net... Vous avez une bonne mémoire... Vous vous rappelez mieux qu'avant l'expérience... bien mieux... Votre mémoire est bonne... très bonne...

Méthode de la léthargie

A la personne qui vient d'être endormie par hypnose les propos suivants sont tenus :
— Vous vous endormez d'un sommeil profond... Ma voix, vous l'entendez à peine... Vous m'entendez de moins en moins... Vous vous engourdissez... Impossible de faire un mouvement... Votre sommeil devient de plus en plus profond... Lorsque j'aurai compté jusqu'à trois, vous ne m'entendrez plus... Vous ne sentirez plus ma présence et vous ne m'entendrez qu'après que ma main sera posée sur votre tête... A trois, vous m'entendrez... Pour entendre de nouveau, il faudra que je pose ma main sur votre tête... A chaque seconde, vous m'entendez de moins en moins... Ma voix vous paraît de plus en plus lointaine... Dormez profondément... Vous n'entendez plus : un... deux... trois...
Si l'expérience réussit, non seulement la personne n'entend plus rien (ou, du moins, en donne l'impression), mais encore sa léthargie se manifeste-t-elle par la mollesse de ses membres.

Pour la faire sortir de cet état, l'hypnothérapeute lui pose une main sur la tête (comme annoncé) et suggère :
— Vous m'entendez... Vous pouvez m'entendre... Vous êtes très bien... Vous m'écoutez... Vous m'entendez très bien... Votre sommeil est moins profond, mais ne vous éveillez pas... Continuez à dormir...

Méthode de la télépathie

1) Après l'avoir endormie le plus profondément possible, tout en fixant son regard sur la racine du nez de la personne, l'hypnotiseur lui dit :
— Ecoutez-moi attentivement... Dans un instant, vous allez être capable de lire ma pensée... Dans un instant, vous allez saisir ce que je pense... Je vous ferai un commandement mental et vous m'obéirez... Vous lirez dans ma pensée... Vous serez apte à lire dans ma pensée... Ça y est, vous êtes capable de pénétrer ma pensée...
2) Aussitôt dit, l'hypnotiseur dicte, par la pensée, la suggestion : « Levez la main gauche... levez la main gauche... Allons, obéissez... Levez la main gauche, la main gauche... Je veux que vous leviez la main gauche... »
3) Si la personne n'obéit pas, par l'une ou l'autre des techniques « classiques », l'hypnotiseur s'évertue à approfondir son sommeil, puis suggère :
— ... Maintenant, vous m'obéirez... Parce que, désormais, vous pouvez saisir ma pensée sans aucune peine... Obéissez, je le veux... Je vais vous faire un commandement mental et, cette fois, vous obéirez... vous obéirez tout de suite... Votre pensée et la mienne ne font qu'une... Vous êtes tellement calme que rien ne s'oppose à la transmission de pensée... laissez votre cerveau libre et exécutez la première idée que vous allez avoir... Ne pensez à rien, je pense pour vous...
4) Et, effectivement, l'hypnotiseur se concentre, pour penser (avec la plus grande conviction) : « Votre main gauche se lève... elle se lève... elle se lève... Levez la main gauche... levez la main gauche... la main gauche... »
5) Si la personne n'obéit toujours pas (ce qui se produit souvent), l'hypnotiseur affirme :
— Chaque exercice augmente vos facultés de perception... vous apprendrez à saisir une pensée, comme vous avez appris à lire et à écrire... Votre sensibilité va se développer... Bientôt, vous pourrez obéir à mes suggestions mentales...
Et, dès que possible (le lendemain, de préférence), l'expérience va être renouvelée...

Méthode de la forêt

L'hypnotiseur dit :
— Gardez les yeux fermés... Vous allez voir une forêt... Vous verrez une forêt... une grande forêt... une forêt immense, avec des arbres touffus... Représentez-vous bien cette forêt... Vous avez la forêt devant vous... Voyez bien cette forêt devant vous... De tous côtés, des arbres et encore des arbres... Quelle verdure!... C'est vert... Des feuilles vertes... des branches... des arbres... la forêt... Une vision calme et reposante... Vous êtes à l'aise, parfaitement détendu... Maintenant, vous êtes au cœur de la forêt... au milieu de la forêt... C'est très agréable... De tous côtés, vous voyez des arbres... Voyez ces arbres... ces feuilles... cette verdure... Voyez cette forêt... cette forêt immense...
(Cela va de soi, en faisant ces suggestions, pour que la personne « voie » la forêt, l'hypnotiseur doit lui-même voir en imagination tout ce qu'il suggère.)

Méthode de l'église

A la personne endormie par hypnose on dit ceci :
— Imaginez que, vous et moi, nous sortons de cette pièce... Par la pensée, nous sortons de cette pièce... Nous nous trouvons sur la place d'un petit village du Midi... Il fait très beau... Le soleil brille... Imaginez bien la scène et levez la main quand vous voyez ce que je décris...

Nous nous trouvons devant une église et il fait très beau... Vous regardez l'église... La voyez-vous?... A peine la verrez-vous, levez la main... L'église est en face de nous... L'église, vous la voyez... En songe, vous voyez l'église... Vous vous représentez bien l'église, n'est-ce pas?... Regardez bien l'église... Regardez son clocher... Si vous l'apercevez, levez la main... Maintenant, la cloche va se mettre à sonner... L'entendez-vous?... Si vous l'entendez, levez la main...
(Si l'expérience réussit, la personne lève la main à trois reprises : en « voyant » l'église, en « distinguant » le clocher et en « entendant » la cloche sonner.)

Méthode du rouge

1) A la personne dûment endormie par hypnose, l'hypnotiseur (hypnothérapeute) donne les instructions suivantes :
— Gardez les yeux fermés... Dans un instant, vous verrez tout rouge... Vous distinguerez d'abord une légère teinte rosé... Puis, ce rosé deviendra de plus en plus foncé, il deviendra rouge... rouge, de plus en plus rouge... rouge comme du sang... Ça y est, vous commencez à voir rosé... Ce rosé devient rouge... de plus en plus rouge... rouge... Tout est rouge... Vous voyez tout rouge... La rougeur du coquelicot... La rougeur de la tomate... La rougeur... Partout, la rougeur... Rouge comme du sang... Rouge écarlate... Tout est rouge... rouge... Est-ce bien ça?
2) Si la réponse est affirmative, on poursuit :
— Eh bien, lorsque je vous dirai d'ouvrir les yeux, vous continuerez à tout voir rouge... Vous verrez que tout ce qui vous environne est rouge... Et vous verrez rouge partout jusqu'à ce que j'enlève l'influence... Vous verrez rouge... tout rouge... Tout est rouge, maintenant... Rouge... Vous voyez tout rouge... Ouvrez les yeux... Tout est rouge !... (En cas d'échec, les suggestions sont répétées.)
Une variante de cette expérience permet de provoquer, en plus de l'illusion visuelle, l'illusion du goût... Voici comment on s'y prend :
1) L'hypnotiseur demande à la personne déjà hypnotisée de tenir un verre d'eau à la main (gauche ou droite, peu importe) et lui suggère :
— Vous allez voir cette eau devenir rosé... Regardez bien cette eau... Vous voyez du rosé... L'eau a des reflets rosés... C'est rosé... Et, maintenant, vous voyez cette teinte rosé virer au rouge... L'eau devient plus foncée... elle devient rouge... de plus en plus rouge... A présent, l'eau est complètement rouge... rouge écarlate... rouge comme du sang... L'eau est toute rouge... toute rouge... Cette eau est rouge, vous le voyez...
2) L'illusion visuelle une bonne fois obtenue (si nécessaire, au prix de la répétition des suggestions), on poursuit :
— Maintenant, ce verre contient non plus de l'eau, mais du vin... C'est du vin, vous le voyez bien... Un vin rouge particulièrement attrayant... Un joli vin rouge qu'on a envie de déguster... C'est un vin délicieux, goûtez-le donc...
3) Si la personne hésite, ici encore, les suggestions sont répétées, jusqu'à ce qu'elle se décide à porter le verre aux lèvres, puis on insiste :
— C'est du vin... un vin délicieux... Continuez à le déguster... Plus vous le goûtez, plus vous le trouvez exquis... Un vin délicieux... un vin exquis... Goûtez-le, goûtez-le encore...
(Avec les personnes qui n'aiment pas le vin on suggère une boisson rouge non alcoolisée, de la grenadine par exemple...)

Méthode du sucre

Toujours après avoir hypnotisé la personne, on lui tend un morceau de sucre, en disant :
— ... Voici un morceau de sucre, mais vous constaterez qu'il n'a aucun goût, aucune saveur... Lorsque vous le goûterez, vous ne percevrez aucun goût... pas de goût de sucre... Un morceau de sucre qui n'est pas sucré, qui n'a aucune saveur... Goûtez-le donc... Impossible de lui trouver un goût...

Méthode du froid

Nous sommes en présence de l'une des suggestions pouvant provoquer des réactions « spectaculaires », puisque la personne hypnotisée finit par donner les signes extérieurs des sensations qu'elle éprouve à l'issue des propos suivants :
— Une sensation de froid vous envahit... Il fait froid... Un vent glacial souffle... La neige tombe... Autour de vous, tout est gelé... Une brise glaciale vous transperce... Vous êtes transi de froid... Vous avez froid... très froid... Vous grelottez... Vous tremblez... Il fait froid... Vos pieds sont froids... Vos mains sont froides... Vos mains sont gelées... Dieu, qu'il fait froid!...

Méthode de la surdité

Pour donner à la personne hypnotisée l'impression qu'elle n'entend plus, on utilise une formule très simple :
— ... Vous entendez de moins en moins... Les oreilles vous paraissent bouchées... Vous entendez de moins en moins... Vos oreilles sont de plus en plus bouchées... Vos oreilles sont comme obstruées... Les sons vous parviennent mal, très mal... Les bruits sont lointains... faibles... imperceptibles... Vous n'entendez presque plus... Quand j'aurai compté jusqu'à trois, vous serez sourd, complètement sourd... Vous n'entendrez plus rien... Vous ne percevrez aucun son... aucun bruit... Vous n'entendrez pas avant que je mette ma main sur votre front... Maintenant, je vais compter : un... deux... trois...
(Tout comme avec la méthode de la léthargie, on peut ainsi produire l'illusion d'un silence total, une illusion qui se dissipe dès l'instant où l'hypnotiseur met la main sur la tête de l'homme ou de la femme hypnotisés.)

Méthode du rire

Pour provoquer les rires d'une personne hypnotisée, tout en riant lui-même, le moment venu, l'hypnotiseur a la tâche d'évoquer une image comique quelconque, comme par exemple celle-ci :
— ... Imaginez-vous à un repas de noces... La jeune mariée porte une robe blanche splendide, dont elle est très fière... Un serveur arrive, avec le chef-d'œuvre du pâtissier, une magnifique pièce montée... Il passe derrière la jeune mariée et trébuche... Paf! Tout tombe sur la jeune mariée... La crème Chantilly dégouline sur le visage et la belle robe de la jeune mariée... L'assistance éclate de rire... Vous voyez la jeune mariée couverte de crème et, vous aussi, vous riez... vous riez... vous riez...

Méthode de la grande forme

L'hypnotiseur affirme :
— Vous allez devenir d'une force herculéenne... Dès à présent, vous commencez à ressentir votre force... Vous vous sentez plein(e) de force... Vous êtes fort(e)... Vous êtes très fort(e)... Vous êtes de plus en plus fort(e)... Je décuple vos forces... Un homme très costaud, un véritable malabar, ne vous effraie pas... Deux, trois, quatre hommes robustes seraient incapables de vous dompter... Vous vous sentez de taille à donner très facilement une bonne correction à qui oserait s'attaquer à vous... Quelles que soient la vigueur et la taille de votre adversaire, vous voussentez capable de lui administrer une bonne rossée... Vous n'avez peur de rien... Vous vous sentez prêt(e) à renverser des montagnes... Vous êtes d'une force extraordinaire... Vous tenez la grande forme...
La méthode de la grande forme ne crée pas uniquement une simple impression, mais elle accroît réellement la force de la personne hypnotisée (c'est ainsi que, sous l'effet de l'hypnose, une jeune femme frêle, « pas sportive pour un sou », peut avoir raison d'un homme extrêmement robuste). Ce qui veut bien dire que cette méthode, tout comme les autres décrites

dans le cadre de notre neuvième leçon, en plus de leur usage destiné à l'approfondissement du sommeil hypnotique, peuvent servir également à d'autres buts. La méthode du rire, elle, peut jouer un rôle important lorsqu'on envisage une anesthésie ou en tout autre circonstance qui exige que la personne se déride, qu'elle triomphe de son anxiété. La méthode de la surdité, de même que la méthode de la léthargie, peuvent être utiles, entre autres, pour procurer une détente aux personnes trop sensibles aux bruits, tandis que la méthode de la télépathie peut aider ceux ou celles qui ont des problèmes de communicabilité. Ce ne sont que des exemples, puisque, dans la pratique, les possibilités sont innombrables pour exploiter d'une manière constructive l'une ou l'autre des suggestions passées en revue.

Technique de régression

Méthode du Dr Chertok

L'une des sommités françaises de l'hypnose médicale contemporaine, le Dr Chertok, conseille d'effectuer le retour en arrière en disant à la personne hypnotisée ce qui suit :
— ... Maintenant, concentrez-vous bien sur ce que je vais vous dire... Je vais vous suggérer que vous reculez dans le temps, dans le passé... Vous aurez l'impression d'avoir reculé dans la période que je vous suggère... Commençons par hier... Qu'avez-vous fait hier matin?... Qu'avez-vous pris à votre petit déjeuner?... A votre déjeuner?... Maintenant, nous revenons au premier jour où vous êtes venu... Pouvez-vous vous voir en train de me parler?... Que ressentez-vous? Décrivez-le... Quels vêtements portiez-vous?... Maintenant, écoutez bien. Nous revenons à une époque où vous étiez petit... Vous devenez plus petit... Vos bras et vos jambes deviennent plus petits... Je suis quelqu'un que vous connaissez et que vous aimez. Vous avez entre dix et douze ans. Pouvez-vous voir?... Décrivez ce que vous voyez... Maintenant, vous devenez encore plus petit. Vos bras et vos jambes rapetissent. Votre corps rapetisse. Vous reculez à une époque où vous étiez très, très petit... Maintenant, vous êtes un très petit enfant... Vous êtes revenu au moment où vous êtes allé à l'école la première fois... Pouvez-vous vous voir?... Quel est votre maître?... Quel âge avez-vous?... Comment s'appellent vos amis?... Maintenant, vous êtes encore plus petit que cela... Vous êtes beaucoup, beaucoup plus petit... Votre mère vous tient... Vous voyez-vous avec votre mère?... Comment est-elle habillée?... Que dit-elle?...

Méthode du film

cette méthode préconise la suggestion :
— Vous dormez, vous dormez profondément... Vous êtes dans une salle de cinéma et vous voyez un film... Ce film est le film de votre vie... Ce film raconte tout ce qui vous est arrivé jusqu'à présent... A cet instant précis, les images font défiler sur l'écran votre journée d'hier... Vous revoyez sur l'écran tout ce que vous avez fait hier... Vous revoyez bien tout ce que vous avez fait hier... Et, tout comme vous revoyez ce que vous avez fait hier, vous pourrez revoir, grâce à ce film, n'importe quelle autre journée de votre vie... Maintenant, subitement, le film commence à tourner en sens inverse, vous vous revoyez au bureau (à la maison, etc.) avant-hier... Vous vous revoyez avant-hier... Le film continue à tourner en sens inverse, de plus en plus vite... Les images des journées, semaines, mois et années défilent à une grande vitesse... Ce film qui tourne en sens inverse vous fait remonter le passé... Vous remontez le passé... de plus en plus loin... Maintenant, vous vous revoyez à l'époque de votre mariage (service militaire, maternité, etc.)... Vous voyez bien les gens qui vous entourent, vous voyez comment ils sont habillés, vous entendez ce qu'ils disent... Et nous arrivons à la journée que nous voulions évoquer... Vous dormez profondément et vous revoyez tout ce qui vous est arrivé le jour où...

A ce stade, l'hypnotiseur conduit la mémoire de la personne hypnotisée sur l'évocation minutieuse des faits devant être mentalement reconstitués.

Autre induction : voir « Abandon maternel », « Besoin pressant d'uriner », « Perte » , « Peur d'être père » et « Perte d'un être cher » dans le chapitre 6

Régression dans une vie antérieure

1. Première méthode

On poursuit la méthode de régression du Dr Chertok (voir page précédente) jusqu'à approcher un tunnel, qui débouche sur une vive lumière blanche, de laquelle émane de l'amour et de la paix.

« A trois, vous allez passez au travers de la lumière pour rejoindre une autre vie (libre choix, on fait confiance au pouvoir d'autoguérison du sujet qui revivra le moment approprié à son objectif –qui peut ne pas être conscient-), un … vous vous approchez de la lumière … encore … de plus en plus … deux …vous êtes dans la lumière … lumière très vive…ressentez l'amour et la paix de cette lumière qui vous enveloppe, vous berce,… vous vous sentez en parfaite sécurité…trois … vous sortez de la lumière… » Les questions suivantes seront du type : que voyez-vous, comment êtes-vous habillé, êtes-vous un homme ou une femme, que faites-vous, etc. Ne pas être directif dans les questions. Rester neutre pour ne pas influencer le sujet.
Le retour se fait en sens inverse par la lumière, ensuite le retour progressif, d'âge en âge jusqu'au présent.

2. Méthode de Yvon Lhermite

Ce texte est spécialement étudié pour réaliser au mieux une séance d'hypnose, permettant de retrouver une ou plusieurs vies antérieures avec le plus de détails possible.
Les séances de réincarnation sous hypnose sont utilisées principalement pour faire revivre les vies antérieures à des sujets qui désirent se débarrasser de séquelles graves, contractées au cours soit de leur gestation, soit de leur jeunesse. Lorsque le sujet aura revécu ses vies antérieures, il faudra le ramener progressivement à sa vie actuelle, en lui faisant sauter les périodes qui l'ont marqué, et il retrouvera alors sa vie normale du moment présent, avec un corps et un esprit nouveaux, renouvelés, apurés, assainis, en ayant laissé dans le cadre de ces vies antérieures, les racines de ses troubles héréditaires.

Explications au client :
Dans cette suggestion vous allez pouvoir revivre le mieux possible vos vies antérieures, à la condition d'être parfaitement réceptif aux suggestions de l'induction hypnotique, mais vous retrouverez bien sûr, après votre retour à la réalité, votre état habituel comme vous étiez avant la séance.

Pour mener à bien une telle séance, il est indispensable de conduire une induction hypnotique avec un maximum d'efficacité ; pour cela différents exercices sophroniques complémentaires sont nécessaires, et plus vous ressentirez les effets d'une hypnose profonde et plus le succès de la séance sera grand.

Vous allez donc ressentir le mieux possible toutes les suggestions et sensations suivantes :
Tout d'abord, la lourdeur du corps, puis un engourdissement général; ensuite, vous ferez venir en vous une chaleur douce, agréable et profonde; celle-ci vous fera ressentir une détente totale

et vous permettra de vider complètement votre cerveau de toutes pensées, pour qu'il soit bien vide, totalement vide.
Nous continuerons la plongée dans l'état hypnotique en vous faisant ressentir dans un ou deux bras, un état de raideur le plus complet possible, pour ensuite vous faire exécuter un mouvement rotatoire des deux mains et des deux avant-bras autour l'un de l'autre.
Votre esprit sera alors bloqué, libéré de toutes pensées et vous serez dans un état d'hypnose profond.
A partir de ce moment précis, le temps ne comptera plus, une minute représentera pour vous une durée de 10 ans, de 100 ans ou plus encore, et vous pourrez régresser sous la conduite de mes paroles.

Induction :

«Ainsi maintenant que vous êtes bien allongé, bien détendu, parfaitement à l'aise, vous allez, écouter tout ce que je vais vous dire et vous le ferez, le mieux possible.
Tout d'abord, vous fermez, vos yeux et vos paupières restant bien closes, alors vous allez, révulser vos globes oculaires vers le haut.
Concentrez, bien vos globes oculaires en direction de votre front et dans cette position, vous allez, continuer à bien fixer votre front comme si mon doigt était posé à cet endroit et vous fixez, encore, encore, comme si vous pouviez, voir mon doigt, que vous imaginez, posé sur votre front et je vais compter jusqu'à 5. Lorsque je dirai 5, alors vous serez, déjà dans un état de relaxation profonde.

1 - vous fixez, bien votre front.
2 - vous yeux sont toujours bien révulsés vers le haut.
3 - vous fixez, encore votre front comme pour voir mon doigt.
4 - plus vous vous concentrez, sur mon doigt et plus vous vous détendez,.
5 - laissez-vous aller maintenant, bien calme et bien détendu.

Tous les bruits environnants vous laissent indifférent et vous vous isolez déjà complètement du monde extérieur. Mieux même, tous ces bruits extérieurs, lointains, proches ou ambiants, quels qu 'ils soient, vous permettent de vous isoler encore davantage et d'approfondir votre état de plus en plus complètement et d'augmenter la profondeur de votre état hypnotique.
Maintenant, nous allons relaxer tous les muscles de votre corps et pour cela tout d'abord, vous allez penser à vos pieds, seulement à vos pieds et vous les relaxez complètement, ainsi que vos orteils.
Puis vous relaxez vos jambes, qui s'abandonnent, deviennent inertes et vous ressentez une agréable sensation de détente et d'abandon.
Détendez tous les muscles de votre ventre, la paroi de votre abdomen devient souple, tous les muscles deviennent bien relâchés, bien détendus.

Votre respiration est devenue calme, régulière, bien bien calme, bien régulière et vous vous sentez maintenant merveilleusement détendu et calme... et plus vous ressentez cette sensation de calme et de détente et plus votre respiration s'apaise, devient régulière, paisible et calme.
Sentez en ce moment combien vous respirez librement, combien vous respirez agréablement.
L'air entre en vous librement et ressort plus librement encore.
Vous inspirez-. Vous expirez.— vous pouvez apprécier cette sensation agréable, toujours plus agréable, au moment où vous chassez l'air, où vous l'expulsez.... ainsi vous avez la sensation de descendre dans un état de relaxation toujours plus profond... Vous chassez l'air et vous vous
détendez, toujours davantage. Ainsi, à chaque expulsion d'air que vous ferez, vous vous sentirez, descendre encore plus profondément vers une relaxation toujours plus agréable.
Vous détendez, aussi les muscles de votre cou... de vos épaules, rendez-les souples, ainsi que vos mains, vos poignets et vos bras; relaxez-les bien à fond, encore, encore davantage.

Relaxez vos mâchoires, décrispez-les; séparez légèrement vos dents et entr'ouvrez vos lèvres, ainsi les muscles de votre front et de vos joues se détendent à leur tour et votre visage devient serein.

Votre dos lui aussi repose bien décontracté, ses muscles sont devenus bien bien souples. Sentez même tous les petits muscles de votre colonne vertébrale se relâchent et vous vous relaxez toujours plus profondément.
Votre corps se décontracte des pieds à la tête et plus cette détente s'approfondit, plus vous savourez cette relaxation bienfaisante, comme si vous étiez déconnecté de toute source d'énergie.
Votre respiration est toujours plus calme et plus régulière et votre coeur lui aussi bat, calme, tellement calme que vous sentez en vous une paix profonde, qui vous isole de plus en plus complètement de tout le reste du monde et vous êtes bien, tout à fait bien.
Maintenant, vous allez ressentir dans votre bras familier une sensation de lourdeur, de pesanteur et cette lourdeur, cette pesanteur, vont s'intensifier de plus en plus.
Maintenant, votre bras va devenir lourd, de plus en plus lourd, de plus en plus pesant; sentez, votre bras devenir lourd, lourd, toujours plus lourd, toujours plus pesant... et votre bras maintenant devient lourd, toujours plus lourd, toujours plus pesant. Maintenant votre bras est lourd, totalement lourd votre bras est pesant, encore plus pesant.

Cette lourdeur, cette pesanteur vont se généraliser dans tout votre corps. Votre second bras à son tour devient lourd et vous sentez, vos deux bras totalement lourds, totalement pesants. Et cette lourdeur descend dans vos reins, puis dans vos deux jambes, qui s'alourdissent à leur tour, vos pieds même deviennent lourds, très lourds, comme s'ils étaient chaussés de bottes de plomb et vous les sentez, qui tirent sur vos deux jambes.
Tout votre corps et vos membres sont maintenant lourds et pesants, ils sont devenus des lingots de plomb, tant ils sont lourds, vous êtes comme une masse inerte si lourde, si pesante, que vous êtes bloqué, plaqué sur le divan et comme une statue de plomb bien enfoncée agréablement immobile et bloquée sur votre couche. Tellement lourd, lourd et pesant que vous ne pouvez, plus bouger, ni un bras, ni une jambe, tellement vous êtes bien et vous n'en n'avez, pas envie et vous vous laissez, aller dans cet état de lourdeur profonde.

Vous êtes déjà dans un parfait état de relaxation hypnotique, aussi vous allez, faire de même pour éprouver une sensation d'engourdissement. Ainsi, cette lourdeur va se transformer doucement, progressivement en engourdissement et plus votre corps va s'engourdir alors, et plus vous allez, descendre vers un état entre veille et sommeil, tout au bord de l'endormissement.

Maintenant, tout votre corps va s'engourdir et vous sentez. déjà sur vos mains comme des fourmillements qui annoncent l'engourdissement de vos deux bras... vos deux bras vont s'engourdir, sentez l'engourdissement qui grandit dans vos bras. Vos deux bras deviennent bien engourdis et maintenant, ils sont complètement, totalement engourdis, tellement engourdis, que vos reins s'engourdissent à leur tour, ainsi que vos jambes.
Sentez comme vos jambes sont envahies par l'engourdissement qui déferle dans tout votre corps. Et cette sensation augmente encore et encore, tout votre être est engourdi, bras, jambes, corps tout entier et vous vous enfoncez, de plus en plus dans cet état de sommeil hypnotique profond que vous ressentez, agréablement, toujours plus profondément et comme votre corps, votre cerveau s'engourdit lui aussi, tout s'y confond, s'y mélange, une paix profonde s'installe en lui et vous isole ainsi complètement du reste du monde.

Et vous avalez, votre salive régulièrement et vous salivez, agréablement, et vos yeux sont devenus lourds et vos paupières pesantes, tellement lourdes, qu 'elles appuient sur vos yeux, elles sont comme cousues, collées, tant elles sont lourdes.

Et comme vos paupières, votre tête elle aussi est devenue lourde, lourde et pesante, tout s'y ralentit de plus en plus, tout s'y confond, s'y mélange.
Votre cerveau se vide de plus en plus de toutes ses pensées et votre activité mentale diminue de plus en plus. Au fur et à mesure que vous entendez, ma voix - il n'y a plus rien dans votre tête et votre tête se vide, se vide de plus en plus, vous n 'êtes plus en rapport qu 'avec moi.
Vous ne voulez plus penser, vous ne savez, plus penser, vous ne pouvez, plus penser et vous n 'en n 'avez plus envie. Toutes ces préoccupations ont disparu, vos soucis, vos ennuis, vos blocages sont effacés, balayés, gommés, radiés de votre mental.
Votre esprit est vide, de plus en plus vide, totalement vide, vous êtes bien.
Vous êtes au bord du sommeil, seules les paroles que je prononce vous intéressent, tout le reste du monde vous indiffère. Votre esprit est bloqué, vous vous concentrez exclusivement sur les paroles que je prononce et votre esprit va rester ainsi durant toute la séance et vous ne sortirez de cet état que lorsque je vous le dirai.

Votre esprit s'ensommeillé, une torpeur irrésistible s'empare de vous, comme le soir, vous perdez de plus en plus conscience, mais vous entendez toujours ma voix; et vous n 'êtes plus en rapport qu'avec moi. Vous êtes comme dans un profond et merveilleux sommeil hypnotique.
Les suggestions qui vous parviennent pénètrent en votre subconscient, s'y gravent, s'y incrustent et celui-ci les exécutera fidèlement, totalement, sans résistance...
Vous êtes maintenant plongé dans ce total, ce parfait, ce merveilleux état hypnotique et chaque mouvement respiratoire que vous allez faire, va vous faire plonger davantage dans ce parfait sommeil hypnotique.

Tous les bruits extérieurs vous indiffèrent, mieux même, vous vous isolez davantage pour entendre le son de ma voix; aussi, maintenant que votre subconscient est en parfait état de recevoir toutes les suggestions que vous attendez, alors écoutez moi bien :.....»

«Maintenant vous êtes complètement relaxé, détendu et vos paupières sont collées, soudées l'une à l'autre, vous ne pouvez plus les décoller, vous constatez, ainsi combien vous êtes en état d'hypnose profonde; vous vous sentez, bien, de mieux en mieux, toujours plus profondément plongé dans un parfait sommeil hypnotique.
Maintenant, vous allez, fermer votre main droite et serrer votre poing très fort, puis soulever votre bras droit verticalement; voilà, c 'est fait, votre bras droit poing fermé, est tendu vers le haut et vous allez faire venir en lui une raideur intense.
Ainsi votre bras va devenir raide, tout raide.... Maintenant, votre bras devient raide, encore plus raide; sentez, le devenir toujours plus raide, si raide même, qu 'il est tel qu 'une barre de fer, bien rigide et plus vous sentez, votre bras se durcir et plus vous vous enfoncez, profondément, toujours plus profondément.

Maintenant, vous allez, chasser cette sensation de raideur, et votre bras droit se détend, redevient souple, mobile et vous le ramenez, sur votre ventre, doucement, puis vous le repliez., ainsi que votre bras gauche que vous amenez, également sur votre ventre et que vous repliez, au-dessus de votre bras droit.
Maintenant, vous allez, faire tourner vos deux avant-bras ainsi que vos deux mains autour l'un de l'autre. Et maintenant, vos mains et vos avant-bras tournent régulièrement l'un autour de l'autre, en même temps et plus ils vont tourner et plus vous allez, vous sentir plonger, sombrer toujours plus profondément.

Maintenant, je compte : 1 -2 - 3 et vous arrêtez cet automatisme rotatoire. Votre esprit est maintenant brouillé, vidé et vous ne savez, plus penser, vous ne voulez, plus penser, vous n 'en n 'avez. pas envie. Maintenant votre cerveau est complètement coupé du monde extérieur, vous dormez, très profondément, mais vous entendez, toujours le son de ma voix.

Ainsi vous êtes dans l'état où vous devez, être pour aller où vous avez. envie. Maintenant, le temps ne compte plus pour vous, 1 minute peut représenter 10 années, 100 années et encore davantage.

Vous êtes complètement isolé du monde extérieur et vous allez, pouvoir visualiser parfaitement tout ce que je vais dire.
Tout d'abord, faites venir en vous votre image d'aujourd'hui, avec votre âge de ce moment et vous visualisez, très exactement le chiffre représentant votre âge. A partir de ce chiffre, alors vous allez, ressentir une transformation en vous qui va vous faire revenir en arrière et vous retrouver ainsi à vos 20 ans.. et vous vous revoyez, à cet âge de 20 ans et maintenant vous revenez, en arrière et vous avez. 19 ans ..... puis 18 ans ..... puis 17 ans..... puis 15 ans ..... et vous redevenez petit ..... vous avez, 10 ans ..... puis encore plus petit, vous avez. 5 ans ..... puis 3 ans ..... 2 ans ..... 1 an .....
Vous avez. déjà remonté le temps, et vous vous voyez, tout petit bébé .. 9 mois ..... 8 mois ..... 6 mois ..... 3 mois ..... 1 mois ..... et vous tétez, soit le biberon, soit le sein maternel ..... et maintenant vous avez. 1 jour ..... 1 heure... puis vous naissez, et enfin vous vous retrouvez dans le ventre de votre mère..... vous êtes redevenu fœtus de quelques mois..... puis maintenant..... fœtus de quelques jours. Vous redevenez, alors la semence qui vient de pénétrer l'utérus et enfin vous retrouvez votre nouveau monde, celui que vous recherchez., votre monde antérieur, et vous retrouvez, cette vie antérieure que vous visualisez, et que vous inscrivez, dans votre subconscient..... vous vous situez, dans un endroit précis, à un âge que vous revivez, dans un milieu exact où vous voyez, des gens ..... quels sont ces gens..... êtes-vous seul..... ou avec votre conjoint..... vos enfants ..... vos amis..... Etes-vous heureux ..... à quelle époque vous revoyez-vous..... quel est votre état..... quels sont les épisodes de cette vie antérieure que vous visualisez, le mieux..... gravez-les avec soin dans votre inconscient..... vous pouvez même parler, exprimer les émotions que vous ressentez..— apprécier les lieux et paysages divers que vous retrouvez.— les langages, les scènes que vous revivez, les époques, les saisons, les villes ou villages que vous traversez. Peut-être même pouvez-vous revoir plusieurs époques au cours de plusieurs réincarnations, étapes par étapes.—. (30" de silence)
Ainsi maintenant vous allez refaire en sens inverse tout le chemin parcouru. Vous laissez derrière vous toutes ces images revécues et vous retrouvez le ventre de votre mère..... voilà, c'est fait, vous redevenez fœtus..... puis c'est l'accouchement et vous retrouvez votre état de petit bébé.—, puis vous avez de nouveau 3 mois—.. 6 mois ..... 1 an..... 2 ans ..... 3 ans ..... 5 ans ..... 10 ans ..... 15 ans ..... et 20 ans ..... alors vous revenez maintenant à votre âge actuel, tel que vous êtes en ce moment et tel que vous étiez exactement au début de la séance.

Puis tout à l'heure, à la fin de cette séance d'écoute hypnotique, lorsque vous retrouverez votre état habituel, vous vous souviendrez, ou non de ce que vous avez. retrouvé, ou alors peut-être penserez-vous avoir rêvé.
De toutes manières, maintenant je vais devoir vous ramener à votre état conscient et pour cela, je vais compter jusqu 'à 3. Mais vous n 'ouvrirez vos yeux que lorsque je vous le dirai.

Tout d'abord, je compte ...
1 - vous respirez, profondément, très profondément.... encore une fois .... voilà c'est parfait.
2 - maintenant, toutes les sensations ressenties disparaissent et votre corps redevient souple, mobile, en pleine possession de sa force naturelle et vous allez ressentir un dynamisme inhabituel pour tout le reste de la journée.... je répète à nouveau .....toutes les sensations de tous genres que vous aurez ressenties à tout moment, quelles qu'elles soient, disparaissent complètement de votre corps et de votre esprit, et vous retrouvez votre sérénité et votre bien-être, comme auparavant.
3 - maintenant, vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le désirerez—- avec le sourire..... bonjour ......

3. Méthode « hypnovision »

II n'est pas nécessaire de croire à la réincarnation, ou dans les vies antérieures, ou à n'importe quel concept qui accepte une croyance dans les vies passées. Le processus entier peut très bien être une fantaisie de la part du sujet. Cela ne fait rien. Nous trouvons souvent des problèmes qui se résolvent et des solutions qui surgissent après une séance d'hypnose dans • les vies antérieures.
Nous demandons expressément à 1'hypnothérapeute de s'occuper seulement de ce qui émerge. Ne soyez pas curieux. Ne conduisez pas votre client. Ce n'est pas nécessaire. Lorsque l'événement est terminé, mettez fin à la séance et sortez le sujet de la transe.

1. Induire la transe.
2. Approfondir la transe.
3. Renforcer la transe.
4. Détends-toi. Pense maintenant, à un repas récent gué tu as fait. Ce peut être hier ou le jour d'avant ou la semaine dernière.
(Pause de cinq secondes.)

Pense à un moment agréable que tu as vécu l'année dernière.
(Pause de cinq secondes.)

Pense à un événement qui t'est arrivé au lycée-
(Pause de cinq secondes.)

Pense à. un événement gui t'est arrivé à l'école primaire.
(Pause de cinq secondes.)

maintenant rappelle-toi ton premier souvenir.
(Pause de cinq secondes.)

Détends-toi. Laisse-toi aller plus profondément. Plus profondément.

Imagine que tu te trouves dans un tunnel. A l'autre bout du tunnel est une lumière blanche intense - comme un mur de lumière à la fin du tunnel - une lumière brillante et vivante. De 1'autre côté de la lumière il y a la vie antérieure qui s un effet sur le problème que tu as dans cette vie actuelle. De 1'autre côté de la lumière il y a un évènement qui exerce une influence sur ton problème actuel.
Dans un moment je vais compter de un à quatre. Pendant ce compte, tu te permettras de t'approcher de la lumière au bout du tunnel. Au chiffre quatre, tu traverseras de l'autre côté de la lumière et tu entreras dans une vie antérieure. Tu te laisseras devenir conscient de l'événement dans cette vie-là qui te cause le problème que tu es en train de chercher de résoudre. Laisse simplement venir ce qui vient. Il se peut que tu participes à 1'expérience, ou il se peut que tu la regardes de 1'extérieur. N'entre pas dans cette vie antérieure avant que je n'arrive au chiffre quatre.
Détends-toi.

Un. Approche-toi de la lumière. (Pause)
Deux. Tu es maintenant devant la lumière.
Trois. Tu es sur le point de traverser la lumière pour arriver à un événement dans une vie antérieure qui a un effet sur le problème que tu cherches à résoudre.
Quatre. Traverse la lumière et permets-toi maintenant de devenir conscient de 1'événement dans une vie antérieure qui a un effet sur le problème que tu as.

QUESTIONS:

Que vois-tu ? Que ressens-tu ?
Comment es-tu habillé ?
Qu'est-ce qui se passe maintenant ? ensuite ?
Quels sont tes sentiments par rapport à cela ?
(Pourquoi ?) Qu'est-ce que cela veut dire pour toi ?
(Faites simplement promener la personne à travers l'événement - seulement l'événement. Ne soyez pas curieux. Ne dirigez pas. Laissez le sujet faire tout. Quand il a traversé tout l'événement, sortez-le de transe de façon habituelle, en renversant l'ordre dans lequel il est entré en transe: le tunnel, le premier souvenir, l'école primaire, le lycée, le moment agréable de l'année dernière, le dîner récent, et puis comptez pour le sortir de transe.)

6. Exemples d'inductions

Les inductions qui suivent peuvent servir de canevas aux inductions que chaque hypnotiseur devra créer lui-même, en fonction des circonstances, du sujet et des objectifs.
Certains exemples sont issus de « Mieux vivre grâce à l'hypnose et à l'auto hypnose » de Paul Clouvel ; le ton vivant, en « temps réel », permet de se faire une bonne idée de la façon de guider une séance d'hypnose, la manière de maintenir le rapport, la présence et l'accompagnement du thérapeute.
Certaines inductions, issues d'un ouvrage sur l'auto hypnose sont rédigées à la première personne du singulier, mais peuvent être utilisées en hétéro hypnose, après adaptation.

Abandon maternel

Joëlle est une femme sympathique d'une trentaine d'années. Elle occupe un modeste emploi de secrétaire dans une grande entreprise. Elle vit seule depuis qu'elle a quitté l'orphelinat qui l'a élevée. Les religieuses lui ont dit que sa mère était décédée quand elle avait cinq ans.
Joëlle est solitaire. Sans amis, sans amour, elle essaie de meubler sa solitude comme elle peut, longues marches dans la nature, lecture, ...
Depuis longtemps, le visage douloureux de sa mère qui demeure dans sa mémoire comme un souvenir sans consistance, la hante, la poursuit. Elle voudrait retrouver ce visage, comprendre la douleur qui s'en dégageait. Elle me l'explique en quelques mots:
- Orpheline depuis ma tendre enfance, pouvez-vous me faire revivre sous hypnose le dernier contact que j'ai eu avec ma mère? Je ne me souviens ni du lieu, ni des circonstances.
Je lui promets d'essayer.
Joëlle est un bon sujet. Elle répond très vite aux tests préhypnotiques. Comme elle a une très mauvaise image d'elle-même, surtout sur le plan physique, je la fais s'asseoir devant un miroir placé au-dessus de sa ligne de vision à environ un mètre d'elle.
- Regardez-vous dans ce miroir... Constatez l'harmonie de votre visage,... la douceur de vos traits. Laissez vous prendre par le charme de la jeune femme que vous voyez... C'est une femme intelligente,... intuitive,... Imaginative,... agréable à regarder.
Après deux minutes.
- Maintenant, posez votre regard sur le sien. Ne pensez à rien... Ce regard vous attire,.. vous pénètre, vous envahit... Ce visage s'approche de vous... Il est maintenant tout contre vous... Vous en sentez le souffle...
Dans quelques instants, ce visage charmant va devenir votre visage.
Il s'approche encore davantage de vous... Il pénètre en vous... Plus il pénètre en vous, plus vos paupières deviennent lourdes... Lourdes comme du plomb... Elles vont bientôt se fermer toute seules... Elles se ferment... se collent... se soudent l'une contre l'autre... Vous ne pouvez, plus les ouvrir... Essayez... Vous ne pouvez pas les ouvrir... Votre tête devient lourde... pesante... Elle descend en avant sur votre poitrine... Elle descend... encore... toujours... Elle va bientôt tomber sur votre poitrine... Elle tombe sur votre poitrine...
Sommeil... Sommeil profond... Vous dormez profondément... Vous êtes calme... détendue... sans pensée... Vous êtes bien... très bien... Personne ne peut vous réveiller... excepté moi...
Joëlle dort profondément. Son buste bascule lentement en avant. Je la soutiens et la réinstalle confortablement sur son siège.
- Vous allez maintenant remonter dans le temps... Je vais poser le doigt sur votre front et vous allez revivre un événement récent de votre vie qui vous a apporté de la joie, de la paix, du calme... Je pose le doigt sur votre front...
Après quelques secondes.
- Où êtes-vous?
- Dans le tram...Avec l'enfant.
- Quel enfant?
- Le petit blond... Il est mignon... Il s'est assis sur mes genoux... Il me donne un bonbon...
Joëlle sourit.

- C'est gentil un enfant... Il est avec sa grand-mère... Elle a l'air très douce...
La main droite de Joëlle caresse sa cuisse droite comme si elle le faisait avec la chevelure de l'enfant. Elle a l'air mélancolique.
- Laissons maintenant cet enfant et sa grand-mère. Nous allons remonter un peu plus loin dans votre vie.
Vous avez vingt ans... Vous avez vingt ans... Un souvenir de vos vingt ans va se présenter à vous... S'il est pénible, vous n'en serez pas traumatisée... Vous êtes simple spectatrice de cet événement et je suis là pour vous aider.
Où êtes-vous?
- Au réfectoire.
Soeur Marie m'offre une broderie pour mon anniversaire...II y a un gâteau. Je souffle les bougies.
Joëlle a l'air heureuse. Soudain son visage se durcit. Son front se crispe.
-QU'Y a-t-il?
- Soeur Marthe...Je ne peux pas la voir...Elle est méchante... Je ne veux pas qu'elle soit là...
- Ne craignez rien. Soeur Marthe va partir...
Elle part.
Nous allons aller encore plus loin.
Vous avez quinze ans... Vous avez quinze ans...Un événement de vos quinze ans va se présenter à vous...Où êtes-vous?
- Dans ma chambre... Je suis contente... On m'a donné une petite chambre pour que je puisse étudier... C'est soeur Marie qui l'a obtenue...
Je laisse Joëlle quelques minutes dans sa chambre.
- Allons encore un peu plus en avant... Vous avez dix ans... Vous avez dix ans... Où êtes-vous?
- Dans la cour.
- Que faites-vous?
- Il fait froid... C'est l'hiver...Je ne veux pas rester dans la cour...J'ai froid...
Joëlle frissonne.
- Maintenant, je vais vous faire revivre le moment où vous avez revu votre mère pour la dernière fois... N'ayez aucune crainte... Je suis là... Vous allez voir cet événement comme si vous assistiez à la projection d'un film...
Je sais que Joëlle a perdu sa mère à l'âge de cinq ans, selon ses dires.
- Vous avez cinq ans... Vous avez cinq ans... Vous allez voir le visage de votre mère.
Dès que j'ai prononcé ces mots, Joëlle éclate en sanglot.
- Maman... Maman...Non...Pourquoi m'as - tu abandonnée?...Je ne veux pas... Reste... Reste... Je ne veux pas...
- Ne craignez rien... Je suis là... Vous êtes calme... détendue... décontractée... Vous serez contente d'avoir revu le visage de votre mère.....
Je vais maintenant vous ramener lentement en idéalisant un peu votre vie...
Joëlle pleure toujours, s'agite, se mord les lèvres.
- Votre mère est gentille... Elle vous aime beaucoup... Vous la reverrez... Vous en éprouverez beaucoup de joie...Vous avez dix ans... Vous avez dix ans...
Je la ramène lentement de cinq ans en cinq ans en lui donnant des suggestions positives.
Au terme de cette régression, je la réveille. Elle éprouve beaucoup de difficultés à ouvrir les yeux. Devant son désarroi, je suis obligé de l'hypnotiser à nouveau pour la réveiller plus facilement.
Après quelques instants de silence, Joëlle me raconte.
- J'ai fait un cauchemar. Ma mère n 'était pas morte. Elle m'abandonnait à soeur Marthe. C'est pas possible.
Je la réconforte et lui conseille de revoir soeur Marie pour information.
Quelques jours plus tard, Joëlle me téléphone. Elle veut me voir d'urgence.

Rendez-vous est pris dans un bar. A l'heure convenue, je vois arriver deux femmes. Joëlle est radieuse. L'autre encore jeune, a un masque si douloureux qu'elle fait de la peine à voir. C'est sa mère.
Elles me racontent leur lamentable histoire.
La mère qui a eu une relation passagère a donné le jour à Joëlle. Pendant quelques années, seule, abandonnée de tous, elle a lutté pour l'élever dans le secret pour sa famille qui ne voulait pas en entendre parler. Après cinq ans de lutte, épuisée, sans espoir, elle a confié l'enfant à une amie d'enfance devenue soeur Marthe, à la tête d'un orphelinat.
Pendant plus de vingt ans, elle a demandé régulièrement des nouvelles de sa fille n'osant pas se manifester à elle et lui avouer son abandon. Soeur Marthe, qui avait peur de "craquer" avait adopté envers Joëlle une attitude hostile de peur de se laisser aller à des confidences.
J'ai retrouvé la mère plusieurs années après. Elle était devenue servante d'un vieux curé très érudit. Elle vivait paisiblement.
Joëlle, mariée, élevait ses deux enfants dans le village voisin et voyait régulièrement sa mère.
Le vieux curé à qui on avait conté l'histoire est devenu un ami qui a voulu que je lui donne des cours d'hypnose pour essayer de comprendre. Je crois qu'il est mort sans avoir compris.

Absence de règles (aménorrhée)

L'aménorrhée est, comme on sait, l'arrêt imprévu des règles, que les femmes peuvent connaître à la suite d'une émotion violente, ou à la suite d'un changement brutal d'existence, d'un internement particulièrement sévère et démoralisant, d'une éducation sexuelle mauvaise et brutale, enfin après avoir reçu un choc très violent quelconque.
Dans tous ces cas il est évident que le subconscient a été marqué profondément. C'est pourquoi la sophronisation est toujours efficace, en agissant sur le subconscient par des suggestions hypnotiques: soit en faisant dépasser les blocages et en apaisant les angoisses profondes, soit en faisant visualiser toujours sous hypnose, l'apparition des règles à une date prévue, en utilisant la post suggestion, pour influencer le subconscient.

"Maintenant écoutez, moi bien : vous allez, oublier complètement toutes vos émotions, tous vos malheurs, tous vos blocages, toutes vos angoisses, toutes les peurs qui vous ont bloquée. A partir d'aujourd'hui, vous allez, reprendre confiance en vous et pour cela vous allez, chasser de votre esprit tout souvenir du choc qui a bloqué vos règles.
Vous revoyez, la scène ou les événements qui vous ont provoqué ce choc émotionnel violent, vous revoyez, les détails qui vous ont impressionnée puis vous balayez, tout cela, vous tirez, un rideau noir, et cela n 'aura plus aucun effet sur vous...
Maintenant, je vais placer une post suggestion pour faire revivre en vous les symptômes préliminaires de l'apparition de vos règles, ainsi que le retard de celles-ci.
Maintenant, vous allez, visualiser le jour prochain où vos règles vont revenir pour une durée normale et pour cela, vous allez, faire venir en vous une image précise de ce retour de vos règles.
Vous allez, décider que dans 10 jours à partir de cette première séance hypnotique vous allez, être indisposée normalement, comme habituellement.
Vous allez, pour cela écouter la cassette 8 à 10 fois jus-qu 'à cette date et à ce moment précis, vous verrez, revenir vos règles dans des conditions que vous connaissiez, auparavant.
Je répète, dans 10 jours exactement à partir de la première séance hypnotique vous verrez, revenir vos règles dans les meilleures conditions, avec la plus grande satisfaction et chaque mois qui suivra, vous retrouverez, votre cycle menstruel normal.
Je vous laisse quelques instants sur ces images. Et maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient».

Accéder à des Evénements Significatifs mais Oubliés (« hypnovision »)

Un exercice de nettoyage général. Vous pouvez vous asseoir à côté de votre client, et lire ceci-

"Dans un moment tu seras détendu et à l'aise. Détendu et à l'aise. Tu sentiras la détente envahir ton corps au fur et à mesure que tu te détends et que tu permets s la transe agréable de venir et de t'emmener à l'endroit ou tu seras capable de construire ou de reconstruire tous les sentiments et toutes les attitudes que tu souhaites modifier.

Au moment ou tu comptes à rebours de trois à un, mentalement avec moi, tu sentiras tes yeux devenir lourds, fatigués et endormis, et ton corps devenir de plus en plus détendu, de plus en plus détendu. Détendu et relâché. C'est un sentiment agréable d'être détendu et relâché. Laisse tes yeux regarder vaguement vers le plafond. Fixe ton regard sur n'importe quel endroit. Au fur et à mesure que je compte de trois à un, tes yeux deviennent lourds/ fatigués et endormis. N'entre pas en transe avant que je ne dise le chiffre un.

Trois. Tes yeux deviennent lourds, fatigués et endormis, pendant que ton corps et ton esprit se préparent pour une transe agréable ~ où tu seras parfaitement détendu et à l'aise. Détendu et à l'aise.

Deux. Tes yeux deviennent de plus en plus lourds; tu veux les fermer et tu le pourras bientôt en glissant avec plaisir dans une expérience de transe très agréable.

Un. Ferme les yeux. C'est tellement agréable d'être détendu avec les yeux fermés. Tu te sens merveilleusement détendu et satisfait.
Va plus profondément. Et toujours plus profondément.

Dans un moment tu vas permettre à ta conscience intérieure de parcourir ton passé, à la recherche d'événements qui furent la cause de problèmes. Ne permets pas a ta conscience de commencer avant que tu ne m'entendes dire le mot "commence".
Tu vas permettre à ta conscience intérieure de retourner en arrière et de voir les événements dans ta vie qui ont été la source des problèmes. Ta conscience intérieure va aller et venir à travers ta vie jusqu'à ce quelle choisisse un événement qui a été la cause d'un problème pour toi en ce moment actuel de ta vie.

Ta conscience intérieure choisira un événement du passé qui te cause des problèmes, quelque chose qui a une grande importance pour ton état de santé/ ton bonheur et ta prospérité.
COMMENCE. [Pause de 30 secondes.)

L'événement qui te cause des problèmes dans le présent est avant tout dans ta conscience intérieure. Il a été créé parce que ta conscience intérieure sentait que tu avais besoin de ce problème pour en retirer un bénéfice. Tu n'as plus besoin, du problème. Tu as maintenant d'autres moyens d'avoir le bénéfice sans avoir le problème.
Parle mentalement à ta conscience intérieure, à la conscience intérieure de 1'époque où la cause de ton problème est apparue pour la première fois. Dis à la conscience intérieurs de cette époque gué tu n'as plus du tout besoin de ce problème que tu as maintenant de nouveaux besoins. Maintenant tu as besoin de pain et de bien-être. Tu as besoin de prospérité.
Maintenant tu as besoin d'une bonne santé.
Dis toutes ces choses à ta conscience intérieure. (Silence pendant une minute.)

Retourne à la conscience intérieure du moment présent. Tu n'as plus besoin de ce problème.
Ton problème est résolu.
Fais un signe avec ta tête si tu crois que ton problème est résolu. (Pause)

Détends-toi et va plus profondément. (Silence pendant dix secondes.)

Je vais bientôt compter de un à cinq. Quand j 'arriverai, à cinq, tu ouvriras les yeux et tu seras tout à fait éveillé. Tu garderas tous les ajustements créatifs que tu as fait pour t'aider toi-même.
1-2. Dans un moment, tes yeux s 'ouvriront et tu seras tout à fait éveillé.
3. Tes yeux se sentiront comme s'ils avaient été baignés dans l'eau fraîche d'une rivière de montagne.
4. Tes yeux se sentent comme s'ils avaient été baignés dans 1'eau fraîche d'une rivière de montagne.
5. Ouvre les yeux, sens-les rafraîchis et reposés. Tes yeux se sentent comme s'ils avaient été baignés dans l'eau claire et fraîche d'une rivière de montagne.

Accouchement sans douleur

La préparation à l'accouchement au moyen de l'hétéro-hypnose, et de l'auto-hypnose, se fera de préférence au sixième mois avant l'accouchement. C'est le moyen d'éviter la contraction due à l'attente, obstacle à la détente requise. Faites des exercices de respiration et enregistrez la suggestion sur cassette
La suggestion.
-"Je suis couchée, calme, détendue...Tous mes muscles sont relâchés...Tous mes nerfs sont détendus...Je me sens tout à fait bien...Rien ne peut m'énerver...Maintenant, je me concentre sur ma respiration...Je me sens absorbée... Ma respiration est lente, régulière... à chaque expiration je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...
cette quiétude m'enveloppe,..Je me sens tout à fait bien et en sécurité...à chaque expiration, je sombre de plus en plus profondément en ce sentiment de paix et de sécurité..."
Ici, on observe une minute de silence.
-"Je sens cette merveilleuse paix...une ouverture sur le subconscient...cette ouverture s 'élargit... toute suggestion s'y incruste".
Utiliser la main pour déclencher l'hypnose.
-"Dès que je regarde la paume de ma main droite, en position couchée, je sombre tout de suite dans un agréable état de paix et de sécurité... il me suffira de me coucher et de regarder une seule fois dans ma main...tous mes muscles se relâchent immédiatement...mes nerfs seront calmes...Je sombrerai en cet agréable état de somnolence, de fatigue et de lourdeur...en cet état, je ne sens plus de douleur... je me sens tout à fait bien... je sens les contractions, mais elles engendrent un sentiment agréable... à chaque contraction, je sombre en cet agréable état "de paix
...Rien n'est important...tout semble très loin ...en cet état, je sens un 'bien-être indicible m'envahir...je me sens être en de bonnes mains".
On observe une minute de silence.
-"Je me sens très bien et .j'attends cette naissance avec impatience...Tout ceci est incrusté en mon subconscient. .. Dès que .je regarde en ma main droite, je sombrerais en cet état de somnolence décontractante...la douleur n 'existe pas.. Il me suffit de regarder la paume de ma main et toute douleur disparaît...je me sens tout à fait bien".
On observe une minute de silence.
-"Ce merveilleux état de paix s'approfondit de plus en plus ...Chacune de mes paroles s'est incrustée dans mon subconscient... il les exécutera... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A trois, j'ouvrirai mes yeux... je serais pleine d'énergie... fraîche et dispose...
Un...Deux...Trois...Mes bras et mes jambes sont de nouveau légers...je me sens fraîche et dispose

Agressivité

Jacqueline W., 43 ans, confie :
— ... Mes deux filles volent désormais de leurs propres ailes, mon mari est tout à ses affaires, ça fait que je me suis de plus en plus accrochée à la politique. A la longue, c'est devenu une véritable passion... Le soir où le résultat des dernières législatives a été connu, folle de rage, j'ai poussé la plaisanterie jusqu'à aller invectiver certains des dirigeants de mon parti. J'étais prête à rendre ma carte. Je leur ai dit que si chacun de nous avait assumé ses responsabilités avec autant de dévouement que moi, on n'en serait pas là... Après, je me suis calmée et ai décidé de continuer. Mais ce n'est plus pareil. On me reproche de critiquer trop âprement les directives venant des hautes instances, d'accuser à tort et à travers de fainéantise ou de nullité les gens de ma section... Pensez-vous qu'avec l'hypnose je pourrais devenir moins agressive?...
Hypnotisée, la patiente reçoit la suggestion suivante :
— ... Vous vous relaxez... Vous vous relaxez complètement... Et cette relaxation complète vous permet de mettre les choses à leur place... Une légèreté extrême s'est emparé de votre corps, vous vous sentez bien, très bien... Rien ne peut perturber votre esprit... Rien ne peut vous arracher de la détente que vous savourez en ce moment... Vous flottez en l'air, loin, très loin du tumulte qui agite notre vie politique... Vous vous sentez bien, très bien, et les contrariétés qui, hier encore, déchaînaient votre colère, vous paraissent infimes, ridicules... infimes... ridicules... Rien ne peut porter atteinte au calme que vous savourez... Vous êtes complètement détendue... Les dires, les agissements des personnes de votre entourage, vous pouvez les juger de loin, de très loin, avec du recul... Les paroles, les actes d'autrui, vous pouvez les juger objectivement... Votre objectivité vous permet la sauvegarde de votre détente, tout comme votre détente vous permet la sauvegarde de votre objectivité... Détente... objectivité... Objectivité... détente... Détente égale objectivité... Objectivité égale détente... Vous êtes calme et détendue... Vous dormez profondément, de plus en plus profondément... Vous êtes de plus en plus détendue, de plus en plus calme... La détente vous donne l'objectivité... L'objectivité vous donne la détente... Et tout comme vous êtes maintenant détendue et objective, vous le serez aussi aux réunions de votre parti... Qu'on dise ou qu'on fasse des choses qui vous déplaisent, vous garderez votre détente, vous garderez votre objectivité... La colère n'aura pas de prise sur vous... Détente et objectivité... détente... objectivité... Et, chaque fois que vous participerez à des réunions de votre parti, aussitôt après avoir franchi le seuil du local, vous serez envahie par la sensation de détente qui est la vôtre en ce moment... A chaque réunion, la colère n'aura pas de prise sur vous... A chaque réunion, vous serez détendue et objective...
L'amélioration ne se produit pas du jour au lendemain. Très caractérielle, Jacqueline W. a encore bien des « engueulades » avant de pouvoir s'intégrer harmonieusement au sein de la section où elle déploie ses activités politiques. Huit séances à une semaine d'intervalle parviennent, finalement, à la métamorphoser. Au point que, l'année suivante, elle est désignée pour compter parmi les représentants de son parti aux élections municipales...

Alcoolisme

-"Je suis tout à fait calme... Ma respiration est lente^ régulière...A chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en un agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...de plus en plus profondément...
Rien ne me distrait...Un bienfaisant sentiment de lassitude se répand dans mon corps...Mes bras et mes jambes sont lourds comme du plomb... ils deviennent de plus en plus lourds...lourds comme du plomb...des poids semblent suspendus en leurs extrémités. . .Maintenant .je ne peux plus les soulever... je ne peux plus les bouger...Mes bras et mes jambes sont tout à fait immobiles... je ne peux plus les soulever... je ne le désire plus... A chaque inspiration, je m'abandonne de plus en plus à ce merveilleux sentiment de lassitude et

de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué... de plus en plus fatigué...A chaque inspiration, ma fatigue s'accroît toujours davantage... de plus en plus..."
Ici, on observe une minute de silence.
-"Je sens une grande fatigue...Mon corps est lourd comme du plomb...Je respire lentement, régulièrement...Je me sens tout à fait bien...Je sens comme tous mes problèmes s 'éloignent...Je les résoudrai...Rien ne pourra me faire changer d'avis...Je n'éprouve plus aucun penchant pour l'alcool...boire ne m'intéresse plus ...cela me répugne...de plus en plus...la seule pensée de l'alcool provoque cette répugnance...le simple fait de voir de l'alcool renforce ma répugnance'.'
Les suggestions renforcées.
-"Maintenant .je ne boirai plus d'alcool... Rien ne peut m'en dissuader... je suis heureux de contribuer à une amélioration de ma santé...de jour en jour je me sens de mieux en mieux...Je ne boirai plus jamais d'alcool... ma répugnance croît de jour en jour...de plus en plus...la seule pensée de l'alcool engendre le dégoût... Si je bois un seul verre, je serai très malade. Toutes ces paroles se sont incrustées en mon subconscient...j 'exécuterai ces ordres...mon estomac ne garde plus aucun verre d'alcool... je serai très malade...Je ne boirai jamais plus d'alcool...
A la seule vue de l'alcool, ma répugnance s'accroît...Je suis heureux d'être délivré de l'alcoolisme...Rien ne peut me faire changer de conduite...Je ne peux plus boire de l'alcool...
Je n'en boirai plus .jamais! De jour en .jour, je me sens de mieux en mieux, . . Je suis heureux et fier d'avoir vaincu ce penchant...Enfin m'en voici libéré..."

Amélioration des études

Jeanne termine laborieusement une scolarité pénible. Elle a tellement de peine à se concentrer. C'est un vrai papillon qui pose son attention sur tout ce qu'il voit.
Mon premier conseil, qui a porté ses fruits, a été de l'inciter à ôter de son bureau tout ce qui ne servait pas pour effectuer le travail en cours. Nous avons obtenu ainsi une certaine amélioration à développer par quelques séances d'hypnose.
Quand elle est installée confortablement, je lui demande de fermer les yeux et de se laisser bercer par sa respiration.
- Ecoute l'air qui entre et sort de tes poumons... C'est ta propre musique... celle qui te relie au Cosmos... Imprègne-toi du rythme régulier de l'air qui entre et qui sort... Ne fais aucun effort... Je te demande simplement de vivre ce rythme d'inspiration et d'expiration...
Ton coeur bat calmement,... joyeusement... Ton mental est vide... Tu n'es plus qu'une inspiration et une expiration...
En quelques minutes, Jeanne respire calmement. Sa poitrine qui enfle et se vide a pris le rythme de la respiration nocturne pendant le sommeil.
Pendant ce temps, un assistant a placé une bougie allumée dans un récipient en verre partiellement rempli d'eau. La bougie, à moitié immergée se reflète dans l'eau et dans le verre.
- Ouvre les yeux... Ne pense à rien... Pose simplement ton regard sur la pointe supérieure de la flamme de la bougie ... Tu la vois bien.
- Oui.
- Au sommet de la flamme, si tu regardes départ et d'autre, tu vois un halo lumineux, l'aura de la flamme de cette bougie. Tu la vois?
- Oui.
- Maintenant, tu vas penser que cette aura est verte... Tu vois cette aura verte. ..
De quelle couleur est la flamme de la bougie ?
- Verte.
- Très bien. Continue de regarder le sommet de cette flamme.Pense jaune...
De quelle couleur vois-tu cette aura?
- Jaune.
- Maintenant, regarde mon doigt, celui-ci, le médius. .... Il est jaune. . . Regarde bien ce jaune. . . Dans quelques instants un brouillard va passer sur tes yeux... Un brouillard très dense. . .

Un voile va passer sur tes yeux. . . Un voile de plus en plus épais. . . Bientôt, tu ne verras plus ni mon doigt, ni ma main. . . Volontairement, ferme les yeux. . .
Jeanne ferme les yeux lentement.
- Ta tête va devenir lourde. . . lourde comme du plomb. . . Elle va tomber en avant sur ta poitrine. . .
La tête de Jeanne tombe lourdement en avant.
- Sommeil. . . sommeil profond. . . Tu dors profondément. . . Je vais compter jusqu'à trois. . . A trois, tu verras distinctement l'intérieur de tes paupières comme un grand tableau noir.
- Un. . . ta tête est vide…Deux... ta tête est de plus en plus vide…Trois. . . tu vois devant toi un grand tableau noir. . . Le vois-tu?
- Oui.
- Sur ce tableau noir, tu vas voir apparaître la bougie allumée. . . brillante, . . . en relief. . . Tu vois aussi tous les reflets de l'eau et du verre.. . Vois-tu tout cela ?
- Oui.
- De quelle couleur est la flamme de la bougie?
- Verte.
- Je vais maintenant changer la couleur de la flamme... Chaque fois que j'indiquerai une nouvelle couleur. . . tu la verras très distinctement.
- Jaune.
Est-ce que tu la vois jaune?
- Oui.
- Bleu.
Est-ce que tu la vois bleue?
- Oui. , - Violet. La vois-tu?
- Oui.
- Je donne maintenant à ton subconscient le pouvoir de changer instantanément la couleur d'une flamme de bougie... Il suffira désormais que tu penses à une couleur pour que celle-ci apparaisse aussitôt...
Quand tu voudras faire un travail cérébral, un devoir, apprendre une leçon, tu fermeras les yeux et tu penseras intensément au bleu. . .
Maintenant, regarde toujours intensément la bougie sur ton écran intérieur. . .
Tu vas la déplacer légèrement à gauche. . . C'est fait?
- Oui.
- Tu n'es plus qu'une bougie allumée. . .
Tu vas bientôt sentir la présence de la bougie sur le sommet de ton crâne... Tu sens maintenant que la flamme de la bougie est au-dessus de ta tête. . . Ne crains rien. . . Tu ne risques rien, même si tu sens brûler cette bougie. . .Sens-tu la bougie au-dessus de ta tête?
- Oui.
Je pose le doigt sur le sommet de sa tête, sur le vertex. Je le frictionne lentement.
- Bientôt tes yeux vont s'ouvrir et tu seras toujours dans le même état...
Tu as très envie de te lever. Je prends ses mains dans les miennes. Elle se lève.
- Tes yeux s'ouvrent lentement et tu continues à voir la bougie devant toi...
Elle est là, au bout de ton bras. Jeanne tend le bras comme pour tenir sa bougie.
- Ton regard est fixé sur la flamme de cette bougie. Elle t'attire. Tu es obligée de la suivre... Tu iras partout où elle ira... Pour le moment, elle marche droit devant toi.
Jeanne qui a toujours le regard fixé sur sa main au bout de son bras tendu se met à marcher très lentement. Je lui prends délicatement le bras gauche pour éviter qu'elle ne heurte une chaise. Je la conduis ainsi tout autour de la pièce.
- Tu es une vestale. . . Tu portes le feu sacré. A l'avenir, il suffira que tu regardes mentalement cette bougie allumée pour que tu te sentes entièrement concentrée sur le travail que tu fais... complètement coupée de toute pensée parasite... Seule comptera la voie indiquée par la bougie qui se trouvera toujours au milieu du travail que tu feras.
Jeanne fait ainsi tout le tour de la pièce, le regard toujours fixé sur l'invisible bougie allumée.

- Je vais maintenant te mettre en harmonie avec tes études... Dès à présent, tu vas sentir en toi une grande soif de savoir et de connaître... Avant d'ouvrir un livre à étudier, tu poseras la main droite sur sa couverture... Mentalement, tu y poseras aussi la bougie allumée et ton mental se débarrassera de toute pensée parasite... tu auras envie de travailler, d'étudier, de savoir.
Jeanne s'arrête de marcher.
- Ferme les yeux.
Je passe légèrement mes pouces sur ses arcades sourcilières sans traverser son champ visuel. Elle ferme les yeux. Je continue les massages très légers.
Après quelques instants, je la réveille après suggestion de bien-être et de concentration. Depuis cette expérience, Jeanne s'est inscrite à un cours du soir. Elle travaille très bien, lit beaucoup et a décidé d'entreprendre de nouvelles études. Sa concentration s'est nettement améliorée.

Autres suggestions

«Vous avez des problèmes pour étudier, des difficultés pour travailler et vous désirez évoluer, réussir et avoir le courage de vous épanouir.
Alors à partir d'aujourd'hui, tout va changer pour vous, puisque vous en avez envie, vous allez étudier et travailler avec succès, avec volonté et chaque jour davantage.
Ecoutez-moi bien : chaque fois que vous aurez décidé d'étudier ou de travailler et que cela vous paraîtra difficile, alors vous pratiquerez la respiration abdominale.

Pour cela, vous gonflerez en même temps vos poumons et votre abdomen et vous chasserez l'air violemment. Vous répéterez cet exercice 3 ou 4 fois et aussitôt après, vous vous sentirez détendu, relaxé et en pleine possession de vos moyens. Vous aurez une force et une énergie énorme à votre disposition chaque fois que vous aurez pratiqué la respiration abdominale.
Maintenant, je vais placer en votre subconscient une post-suggestion, que vous pourrez vivre et revivre chaque fois que vous en aurez envie, chaque fois que vous en aurez besoin.
A partir d'aujourd'hui, vous allez chasser de votre esprit toutes vos pensée négatives, vous ne serez plus bloqué pour vous décider à étudier et à travailler. Les efforts que vous allez faire pour étudier et travailler vont vous sembler normaux et faciles.

Rien ne vous arrêtera dans vos désirs, vous allez connaître un courage inhabituel, vous sentir en forme et retrouver une totale confiance en vous.
Vous allez chaque jour vous plonger dans vos livres, faire vos devoirs avec joie et travailler avec ardeur, sans fatigue, sans ennuis, avec le désir constant d'obtenir des résultats positifs de plus en plus efficaces, chaque jour davantage.
Voyons maintenant, vous allez faire venir en votre esprit la belle image suivante du nouveau personnage que vous désirez devenir et que vous allez, être.
Concentrez bien votre esprit et voyez comme vous allez devenir.

Chaque jour, vous allez étudier avec conviction, avec satisfaction, voyez, vous êtes plongé dans vos livres, vous étudiez vos textes, vous rédigez vos devoirs et cela vous procure le plus grand plaisir, car vous sentez que vous progressez et cela vous remplit d'une profonde satisfaction.
Vous voyez encore votre nouvelle image : vous êtes au travail, vous vous sentez bien, vous aimez votre entourage, vous savez que plus vous pourrez fabriquer de matériel, plus vous ferez de réalisations et plus vous aurez de satisfaction.
Le travailleur que vous êtes devenu est heureux de son état et chaque jour qui passe vous améliorez votre production et les résultats obtenus vous comblent de joie.
Vous êtes dynamique, sûr de vous, entreprenant, combatif et persévérant. La réussite vous attend et le succès sera d'autant plus grand que vous saurez continuer à étudier et à travailler avec courage et efficacité.

Voilà maintenant toutes ces images vont se graver dans votre subconscient et celui-ci vous les restituera chaque fois que vous en aurez envie.
Je vous laisse quelques instants sur ces images... Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient.»

Amélioration des études (mathématique)

Je suis souvent sollicité par des parents dont les enfants éprouvent une véritable aversion pour une discipline scolaire. Je raconte l'histoire d'Edouard, mais j'aurais pu le faire pour plusieurs autres enfants.
Pour commencer, je pose toujours la question préalable:
- Lorsque tu fais ton devoir de maths, qu'y a -1- il sur ton bureau?
Les réponses sont souvent édifiantes. Cela va des livres scolaires à la bande dessinée, en passant par la radio et les jeux électroniques. Je conseille toujours d'ôter du bureau tout ce qui ne concerne pas le travail en cours. Je suggère également, qu'avant d'ouvrir le livre ou le cahier concerné, on le caresse tendrement en essayant de se mettre en harmonie avec son contenu et en se disant mentalement que son contact est agréable et générateur de joie.
Edouard, jeune garçon de onze ans, est devant moi, les pieds joints:
- Cherche sur le mur en face de toi un petit point brillant ou lumineux, légèrement au-dessus de tes yeux et qui te paraît sympathique.
L'as - tu trouvé?
- Oui.
- C'est bien. Tu vas le regarder sans le quitter des yeux en suivant strictement ce que je vais te dire.
Croise les doigts, comme si tu voulais prier. Serre les fort, très fort jusqu'à ce que tu les sentes vibrer.
Dès qu'il a les doigts enlacés, je lui pétris fermement les mains pour augmenter la suggestion.
- Regarde toujours le point brillant. Ne le quitte pas des yeux... Tu ne penses qu'à une seule chose,... mes doigts sont serrés,... collés,... soudés... Je ne peux plus ouvrir les mains. Essaye. Tu ne peux pas les ouvrir... Essaye encore... C'est impossible... Ils sont bloqués, serrés, collés, soudés.
Edouard a les doigts de plus en plus serrés. Il essaye vainement de desserrer ses mains. Impossible. C'est un garçon qui a une bonne concentration et qui a la possibilité de visualiser et de penser à une seule chose à la fois.
- C'est bien. Tu as un excellent pouvoir de concentration. Je le fais s'asseoir. Dès qu'il est assis, je m'approche de lui à quelques centimètres de son visage et je plonge mon regard dans le sien.
- Je vais compter maintenant jusqu'à dix. Tu vas compter
après moi. Un, deux, trois, quatre, six, sept, neuf, dix. Vas-y. Compte.
Il répète textuellement ce que j'ai dit en sautant les chiffres cinq et huit que j'ai volontairement omis. Il est en fascination. Immédiatement après, le fixant toujours dans les yeux:
- Dans quelques instants, je poserai le doigt sous ton menton. Quand je poserai ce doigt sous ton menton, tu ne pourras plus dire ni ton nom, ni ton prénom, ni ton âge, ni ton adresse.
Je pose le doigt sous ton menton. Ta langue se colle à ton palais. Ta bouche se ferme. Tes mâchoires se crispent. Tu ne peux plus dire ton nom. Dis-moi ton nom.
Edouard essaie vainement d'ouvrir la bouche.
- Tu ne peux pas dire ton nom. Dis-moi ton prénom... Tu ne peux pas dire ton prénom.
Edouard essaie désespérément d'ouvrir la bouche.
- Ton adresse. Impossible de dire ton adresse. Essaie... Essaie encore...
Mêmes efforts, sans succès.
- Ton âge... Dis-moi ton âge... Tu ne peux pas le dire... Mimique désespérée.
- Dans quelques instants, j'ôterai le doigt de ton menton et tu pourras me dire ton nom, mais ta tête deviendra lourde. Elle tombera en avant et tu dormiras profondément. J'enlève le doigt de ton menton... Dis-moi ton nom.

Edouard dit son nom. Il ferme les yeux. Sa tête tombe en avant et il dort profondément.
- SOMMEIL... SOMMEIL PROFOND... Tu dors profondément... Tout ton corps se détend... Tu es bien... Très bien... Rien ne peut te réveiller... Personne ne peut te réveiller... sauf moi.
J'approfondis son hypnose par des passes lentes, de la tête à l'épigastre, en suggérant la descente.
- Dans quelques instants, tu vas te voir devant ton bureau...
Il n'y a rien sur ton bureau à l'exception de ton livre et de ton cahier de maths... Tu es calme... Tu es heureux d'être devant ce bureau... Il te plaît... Le livre et le cahier qui sont sur ce bureau te plaisent aussi... Tu poses ton regard sur le livre... Il est agréable à regarder... Tu poses délicatement la main droite sur ce livre... Il est doux... agréable à toucher... Tu le caresses tendrement... Tu as envie... très envie de l'ouvrir... de connaître son contenu... Tu es en harmonie avec ce livre et son contenu... avec ce cahier... Tu les aimes bien... Maintenant, tu ouvres le livre... Tu as envie d'apprendre... de savoir... de connaître ce qu'il contient... Tu désires ardemment t'instruire... Tu vois la page de ta dernière leçon... Elle est facile à comprendre... Elle te parle... Elle te plaît... Tu la comprends facilement... Tu restes quelques instants en harmonie avec cette leçon... Demain, tu t'en souviendras parfaitement... Je vais maintenant te donner une suggestion post-hypnotique... Tu vas la répéter lentement après moi... Dès demain (il répète «dès demain») je trouverai les maths faciles(il répète) Je donne la suggestion trois fois. Il la répète trois fois. - Je vais bientôt te réveiller... Quand je te le dirai... pas encore... Tes yeux s'ouvriront... et tu te sentiras bien... très bien... calme... détendu... heureux... Maintenant, je vais te réveiller... Tu as très envie d'ouvrir les yeux... Très envie... Tu ouvres les yeux...
Edouard ouvre les yeux. Il sourit.
Le trimestre suivant, il a nettement améliore ses notes et surtout, il ne trouve plus les maths inutiles et rébarbatives, comme il l'avait dit si souvent.

Anesthésie (voir aussi « Ongle incarné »)

Dans la salle opératoire où la québécoise Madame Rose T., 84 ans, doit subir une opération, à cause d'une fracture au niveau de la rotule gauche. Afin qu'on puisse se dispenser de l'usage d'un produit anesthésique quelconque, compte tenu de l'âge de la patiente, l'hypnotiseur dit à peu près ceci :
--... Bientôt, votre genou gauche sera complètement insensible... Il sera commune existant... À votre genou gauche, vous ne sentirez rien... Absolument rien... Ni pression... Ni manipulation... Ni entaille... Ni froid... Ni chaud... Absolument rien... Votre genou gauche sera insensible... D'ailleurs, déjà, votre genou commence à devenir complètement insensible... Vous avez moins mal, de moins en moins mal... La douleur se dissipe... La douleur se dissipe de plus en plus... Peu à peu, la sensibilité de votre genou diminue ... Graduellement, elle diminue... Progressivement, elle diminue... À chaque seconde qui passe, elle diminue de plus en plus... Votre sensibilité au genou diminue, elle s'en va, elle disparaît... À présent, la sensibilité à votre genou gauche est nulle... Il vous semblera, bientôt, que vous n'avez plus de genou... Dans quelques instants, vous ne sentirez plus votre genou... En continuant à fixer la boule [l'hypnotiseur utilise une boule hypnotique], il vous semblera bientôt que vous n'avez plus de genou gauche... Bientôt vous ne sentirez plus votre genou... À présent, votre genou gauche comme inexistant... Vous n'y avez plus aucune sensation, aucune douleur... Votre genou gauche n'existe pour vous... Votre genou gauche est devenu complètement insensible... Je le toucherais et vous ne sentirez rien... Vous ne sentirez aucune douleur... Aucune sensation... Ce sera comme si vous n'aviez plus de genou... Ça y est, vous ne sentez plus votre genou... Impossible de sentir... Votre genou est devenu insensible... Vous n'y sentez rien, absolument rien... Vous ne sentez plus votre genou... L'anesthésie est parfaite... Vous ne sentez plus rien à votre genou blessé... Absolument rien...
[Avec sa main restée libre (de l'autre, il tient la boule hypnotique), l'hypnotiseur effectue une série de passes au-dessus du genou de la patiente, puis reprend la parole :]

-- Mes passes balaient tout ce qui vous faisait mal et qui pourrait encore vous faire mal... Mais passes augmentent l'anesthésie procurée par la fixation de la boule... Et cette anesthésie devient encore plus profonde... À chaque seconde qui passe, l'anesthésie progresse, elle devient de plus en plus profonde... Votre genou devient complètement anesthésié... Mes passes ont chassé la douleur définitivement... C'est comme si la douleur était rejetée loin de votre genou...
[Effectivement, lorsque l'hypnotiseur exerce une pression sur le genou blessé (d'abord doucement, puis plus fort), la patiente donne l'impression de ne rien ressentir. Ce qui conduit l'hypnotiseur a affirmer :]
-- voilà, votre genou est anesthésié ... Vous ne sentez plus rien au genou, absolument rien... Il vous est impossible d'y sentir quoi que ce soit... Vous ne pouvez rien y ressentir... Absolument rien... Parce que votre genou est insensible... Complètement insensible... Votre genou est totalement insensible... Totalement étranger à la douleur... C'est l'anesthésie... Et l'anesthésie de votre genou progresse encore... Une anesthésie complète, totale... Attendez un peu, je vais vérifier... Je vais enfoncer une aiguille là où vous aviez mal et, vous le verrez, vous ne ressentirez rien... Strictement rien... Ce sera pareil tout à l'heure, au cours de l'intervention chirurgicale : vous ne ressentirez rien, strictement rien... Le chirurgien va s'occuper de votre genou et ça ne vous fera pas mal, vous ne ressentirez rien... Strictement rien... Dès maintenant, quoi qu'on fasse à votre genou, vous ne vous en apercevez pas...

Le test annoncé est accompli. Avec une aiguille stérilisée, l'hypnotiseur transperce l'épiderme, près de la rotule lésée. Loin de pousser un hurlement, la patiente demeure immobile et muette. On pourra donc procéder à l'opération.

Autre induction : voir « Procédé du loisir préféré »

Angine de poitrine

Patrick 0., 52 ans, présente les symptômes d'une angine de poitrine chronique depuis environ deux ans. Il a dû être hospitalisé à trois reprises.

Il s'avère que le patient mène une existence trépidante. Directeur d'une revue et d'une agence de publicité, il voyage beaucoup en France et à l'étranger (« Ce n'est pas souvent que je reste à Paris une semaine d'affilée », précise-t-il) et même s'il n'est pas en déplacement, des déjeuners et des dîners d'affaires quotidiens l'accaparent, tandis que son travail au bureau implique une tension ininterrompue. Sa vie conjugale ne laisse rien à désirer, mais des aventures lui paraissent indispensables « pour que je puisse apprécier ma femme encore plus », comme il le dit. La détente (relative) n'est son lot que les week-ends, quand il s'adonne à son passe-temps favori, le bricolage...
A première vue, le traitement par l'hypnose ne semble pas pouvoir être de grand secours, puisque Patrick 0. refuse d'admettre que son mal dérive, foncièrement, d'un emploi du temps surchargé. Il affirme :
— ... L'inactivité est la pire des calamités qui pourrait m'arriver. Si je ne bouge pas, si je n'ai pas cent mille choses à faire, je panique...
Les tests d'hypnotisabilité sont, cependant, concluants et il réagit convenablement au « Procédé du loisir préféré », ce qui permet, le moment venu, de placer la suggestion suivante :

— ... Imaginez-vous à la maison, un dimanche après-midi... Dans la pièce aménagée en atelier, vous bricolez, tranquillement... Pour une fois, ça vous fait plaisir de ne pas être par monts et par vaux... Vous êtes détendu, heureux... Et, grâce au traitement que vous recevez en ce moment, la sensation de détente que vous éprouvez se répand plus que jamais dans tout votre corps... Une sensation extraordinaire de détente, qui se manifeste, tout particulièrement, au niveau de la poitrine... Tous les muscles de votre corps se détendent... Se détendent,

spécialement, les muscles entourant les vaisseaux sanguins dans la région de la poitrine... Il en résulte, automatiquement, une sensation de soulagement et d'élargissement dans la région de la poitrine... Vous vous sentez bien... parfaitement détendu... vous sentez votre poitrine libre, dégagée... Et votre appréhension relative à l'activité de votre cœur n'a plus lieu d'être... Vous vous en rendez compte, s'il en est ainsi, si vous n'avez plus à vous inquiéter pour votre cœur, c'est parce que vous êtes parfaitement détendu... Vous vous en rendez compte, aussi, si vous êtes parfaitement détendu, c'est parce que vous ne vous occupez pas de cent mille choses à la fois... parce que vous vous concentrez uniquement sur le bricolage... Votre poitrine est libre, complètement dégagée, parce que vous avez ralenti la course effrénée de vos activités professionnelles... parce que vous avez réussi une performance qui vous paraissait impossible : travailler sans vous tuer au travail... travailler sans vous tuer au travail... Votre poitrine est libre, complètement dégagée, parce que, maintenant, vous savez comment travailler sans vous tuer au travail... Ce qui fait que votre cœur bat régulièrement... Votre cœur bat régulièrement et il continuera à battre régulièrement... Si vous continuez à travailler sans vous tuer au travail, votre cœur continuera à battre régulièrement... En toute circonstance, votre cœur continuera à battre régulièrement... Vous êtes bien, parfaitement détendu, vous ne souffrez d'aucune douleur... Vous êtes bien, parfaitement détendu, votre poitrine est libre, complètement dégagée, et vous n'éprouvez aucune sensation désagréable... Ce n'est que le début... En vous arrangeant pour ne plus vous tuer au travail, vous constaterez, jour après jour, que votre cœur bat à un rythme toujours meilleur... Toujours et partout, votre cœur battra régulièrement, aussi bien le jour que la nuit... Vous avez pris la résolution de ne plus vous tuer au travail... Vous avez pris la résolution de diminuer le nombre de vos déjeuners et dîners d'affaires... Sans que votre rentabilité en pâtisse, vous avez réussi à ne plus vous tuer au travail... Vous arrivez à travailler calmement, sans être sur les nerfs... Vous n'êtes plus le même... Vous êtes en train de guérir... Vous guérissez...

Six autres séances sont prévues. La date des quatre premières doit être toujours reportée de quelques jours, le patient téléphonant à la dernière minute, pour dire qu'il est « débordé ». Mais, l'avant-dernière fois, il ne décommande plus le rendez-vous et explique :
— ... Ça y est, j'arrive à mieux m'organiser. C'est au tour de mes collaborateurs de ne pas avoir une minute à eux...
Il arrive exactement à l'heure aussi pour la dernière séance. Puis on reste sans nouvelles de lui-
Mais, environ six mois après, une patiente, venue consulter parce que « mon ami prétend que je suis frigide », confie :
— ... En fait, c'est monsieur Patrick 0. qui a voulu que Je vienne me faire soigner par hypnose.
— Et comment va-t-il ?
— Très, très bien. Il se porte comme un charme, répond-elle et, quelques jours plus tard, un entretien téléphonique avec l'intéressé révèle qu'effectivement, il ne souffre plus.

Asthme

Jean H., 66 ans, souffre d'asthme chronique depuis quatre années. Les crises impliquent souvent la nécessité d'une hospitalisation. Aucun des traitements habituels ne s'est soldé par une amélioration sensible ou, du moins, par l'espacement des crises...
Eléments frappants
Le premier contact avec le patient permet la réunion de divers éléments pouvant faire penser que son mal est de nature essentiellement psychosomatique :
— sa femme, qu'il aimait beaucoup, est décédée environ huit mois avant la manifestation de son asthme ;
— sa fille unique, qui vit à l'étranger, a perdu son mari (auquel il avait été très attaché), et ceci toujours au cours de l'année ayant précédé le début de la maladie ;
— tout en s'estimant encore en pleine possession de sa virilité, il n'a pas de vie sexuelle (« ... J'aimerais bien en avoir, mais l'occasion ne se présente pas », dit-il);

— il ne pratique aucun sport, ne revoit pas ses amis, mais reste tout le temps à la maison, à regarder la télévision, à lire et à attendre les lettres de sa fille... qui lui écrit de moins en moins souvent.

L’hypnose est réalisée et la suggestion a une double portée :
— ... Vous dormez profondément... Votre cœur bat régulièrement et continuera à battre régulièrement... Votre respiration devient facile... Vous respirez mieux... Vous vous en rendez compte, vous respirez mieux... Incontestablement, votre respiration s'améliore... Aucun trouble, aucune émotion, aucune odeur n'auront plus d'influence sur votre respiration... Vous êtes à l'abri de toutes les émotions... Quand vous voyez la photo de votre femme ou de votre beau-fils, quand vous évoquez leur souvenir, votre cœur ne se serre pas, mais continue à battre régulièrement, comme en ce moment... Vous êtes réconforté par l'idée qu'ils vivent une autre vie et que leur esprit veille sur vous... Vous dormez profondément, votre cœur bat régulièrement, vous respirez mieux... vous respirez de mieux en mieux... et vous vous sentez capable de commencer une vie nouvelle... Vous vous sentez bien, rien ne vous gêne... Cet état de bien-être, vous allez pouvoir le sauvegarder... Rien ne vous empêchera de sortir... de revoir des amis... de faire des rencontres... de connaître une femme susceptible de devenir votre compagne... Tout ceci vous sera d'autant plus facile que vous serez insensible aux changements de temps... En toutes circonstances, votre respiration sera facile... Toujours et partout, votre respiration sera profonde... régulière... facile... Et, chaque jour, vous serez de plus en plus maître de vous... Vous pourrez recommencer une vie nouvelle... Le mutisme éventuel de votre fille ne vous peinera pas... Vous comprendrez que si elle ne vous écrit pas, cela ne veut pas dire qu'elle va mal ou qu'elle ne pense pas à vous... Vous dormez profondément, votre cœur bat régulièrement, vous respirez de mieux en mieux... Vous vous sentez revivre... Vous êtes décidé à profiter de votre retraite pour vous adonner à nouveau à l'un ou l'autre des loisirs préférés de votre jeunesse... Vous vous sentez revivre... Vous vous sentez prêt à tout faire pour ne plus être seul... pour avoir des amis autour de vous... pour avoir une liaison amoureuse, qui puisse mettre un terme à la grisaille de votre existence actuelle... Votre cœur bat régulièrement, votre respiration est facile, votre système nerveux est calme... Vous êtes sur la bonne voie... Vous avez confiance en vous-même... Vous savez que vous allez guérir... vous le savez, le sommeil profond que vous savourez en ce moment vous fait guérir... Vous guérissez...

Sept séances, à quatre jours d'intervalle, aboutissent à la disparition des symptômes, sans le concours d'aucun médicament!...
Jean H. se conforme aux conseils reçus par l'intermédiaire de la suggestion hypnotique (résignation à la mort des êtres qu'il avait beaucoup aimés, attitude nouvelle à l'égard de sa fille, etc.), ce qui doit contribuer à l'explication du fait que les crises ne se manifestent plus.

Auto envoûtement

Tina est une jeune femme intelligente et cultivée. Elle me conte sa mésaventure.
Sortie d'une relation sentimentale intense qui devait durer l'éternité, elle ne comprend pas pourquoi, brusquement sans raison et sans explication, son ami est parti après plusieurs années de vie commune. La psychologie qu'elle pratique, ne lui est d'aucun secours.
Une amie rencontrée lui conseille de voir Mme X.. voyante réputée. Tina fait rapidement un voyage de trois cents km pour s'entendre dire par Mme X... "Vous êtes envoûtée. Vous devriez porter un talisman de protection, sinon votre vie va devenir un enfer".
Mme X... confectionne des talismans dont le prix fait peur à Tina, d'autant plus que le merveilleux objet doit être rechargé chaque mois moyennant la coquette somme de quatre cents francs suisses.
Tina, réaliste et pragmatique, hésite et reporte sa décision. Dans les jours qui suivent, plusieurs événements inattendus lui suggèrent que le surnaturel peut exister. L'amie

rencontrée précédemment est catégorique. Tina ne pourra pas sortir de cette situation sans son talisman. Alors, pourquoi ne pas essayer?
Tina refait le long voyage, paie et revient avec le précieux protecteur. Pendant quelques semaines, tout paraît s'arranger. Elle fait recharger le talisman plusieurs mois de suite, jusqu'au jour où elle constate que, tout compte fait, l'amélioration n'est pas évidente et ses économies fondent allègrement.
Elle annonce donc à Mme X. . qu'elle renonce à porter le faiseur de miracle et ne le fera plus recharger. La colère de la voyante est à son comble et elle promet les pires catastrophes. Tina sourit, jusqu'au jour où elle a un accident de voiture, puis deux, plus des tas de petits ennuis qui empoisonnent sa vie quotidienne.
La voyante aurait-elle le pouvoir de manipuler sa vie à distance?.
J'ai souvent entendu des propos similaires et je propose à Tina de me confier son talisman pour le brûler. Elle a peur, mais accepte que je l'hypnotise pour dissiper ses craintes. Pendant toute la séance, Tina tient le talisman dans les mains.
Il s'agit en fait d'une enveloppe qui doit contenir le miraculeux objet.
Tina descend très rapidement par simple fascination, suivie de suggestion de lourdeur de paupières.
- Maintenant, vous descendez encore plus profondément.
Vous tenez dans la main un objet... Sentez-vous cet objet?
- Oui.
- Est-il froid, tiède ou chaud?
- Il me brûle.
- Cet objet va devenir très rapidement tiède... Il devient tiède... Il est tiède. . . .
- Comment est-il maintenant?
- Il est tiède.
- Maintenant, il va devenir froid... Très froid... Le sentez-vous devenir froid?
- Oui. Il me paralyse le bras. J'ai mal.
- Vous n'entendez que ma voix... rien que ma voix... Le petit doigt de votre main gauche va devenir très important pour vous... Vous y ressentez une piqûre violente...
Tina grimace.
Je passe ma main sur votre petit doigt... Vous ne sentez plus rien. . . . plus rien. .... Vos mains sont légères... sans aucune sensation... Seul reste dans votre main un objet neutre... sans poids... sans chaleur... sans saveur... sans odeur... sans valeur... Vous allez me donner cet objet qui ne vous sert plus à rien...
Tina me tend l'enveloppe.
Je me chargerai personnellement de le détruire, car je l'ai neutralisé . Maintenant, vous vous sentez délivrée. . . . Vous êtes délivrée, débarrassée. . Vous sentez la richesse de votre personnalité, de votre intelligence, de votre imagination créatrice, de votre grande faculté de raisonnement. ... Vous vous aimez. . . .Vous avez les pieds sur la terre... La vie vous sourit.. Le bonheur est là... devant vous. . ..Vous le saisissez…Vous êtes heureuse. . . bien dans votre peau. . . . en harmonie avec tout ce qui vous entoure. . .Dans quelques instants, je vais vous réveiller. Vous vous sentirez débarrassée d'une servitude... Vous serez libre et vous rirez très fort. Je vais passer mon doigt sur vos arcades sourcilières...
Je passe mon doigt sur vos sourcils.
Je le fais légèrement, du centre à la périphérie.
- Vous avez très envie d'ouvrir les yeux. Vos paupières sont légères. Vous êtes bien, très bien. Vous ouvrez les yeux. Ouvrez les yeux.
Tina s'exécute et rit bruyamment.
Après la séance, seul avec l'enveloppe, loin du regard de Tina, j'ai la curiosité de l'ouvrir. Elle contient un tout petit feuillet de papier quadrillé avec un dessin d'enfant représentant une maison maladroite et naïve. Je le brûle.
Tina n'a plus jamais eu de problèmes de ce style. Comme moi, elle est convaincue que tout être intelligent, instruit, cultivé, peut s'auto envoûter et attirer sur lui de nombreux événements négatifs, par la seule force de son inconscient abusé.

Bégaiement

Le traitement du bégaiement est toujours long et difficile. Le résultat est incertain, surtout dans les états chroniques. Hormis l'état nerveux général classique, il y a une cause qui doit être découverte, qui se situe souvent dans la petite enfance, à la naissance indésirable, l'enfant a perçu douloureusement le refus de la mère et le traduit par un replis sur soi qui se manifeste par une impossibilité de s'exprimer, une peur des autres, consciemment ou non, il se sent un intrus. Ce cas nécessite un long travail de relaxation destiné à permettre d'appréhender l'autre ou l'événement avec calme, une habitude à prendre de parler lentement et une recherche patiente de l'événement déclencheur. Il faudra faire appel à la régression en état alpha, l'exploration de vécu antérieur. L'événement devra être vécu dans tous ses détails avec les implications psychologiques conséquentes. Sa conscientisation doit permettre le retour à une élocution normale.
Le traitement doit se faire le plus tôt possible et de préférence avant que le patient ne soit adulte et que le mal n'ait pris un caractère de névrose.
Le thérapeute fera parler l'intéressé en état alpha jusqu'à l'obtention d'une diction normale en accentuant progressivement les situations perturbantes. Lorsque le bégaiement aura disparu, il peut être efficace d'enregistrer la parole et la faire ensuite écouter à l'intéressé en état de veille, afin qu'il prenne conscience de ses possibilités, qu'il se rende compte que les facteurs provoquant le bégaiement sont purement imaginaires et neutralisables.
Dans tout les cas de bégaiement, une éducation respiratoire et une prise de conscience de la nécessité de maîtriser la respiration sera nécessaire.

Besoin pressant d'uriner

Pierrette a quarante ans. Depuis sa jeunesse, elle ne peut pas entrer dans un supermarché pour effectuer des achats sans ressentir immédiatement un vif besoin d'uriner. Elle ne s'explique pas cette réaction.
Elle a tout essayé, traitements médicaux, psychothérapie, gymnastique spéciale. Un ami médecin me demande de la rencontrer dans son cabinet. Selon lui, il s'agit d'un problème psychosomatique et il serait intéressant d'en trouver la cause.
Pierrette est d'accord de tenter une régression sous hypnose, à condition que le médecin lui tienne la main pendant l'expérience. Les sujets ont souvent des désirs bizarres, mais il faut bien s'y plier si l'on veut arriver à un résultat.
Je fais quelques tests de réceptivité debout. Pierrette est un sujet difficile qui veut trop bien faire. Elle répète à voix basse tout ce que je lui dis.
Je la fais se coucher sur le divan du médecin. Il lui prend la main. Je me place à la tête de Pierrette. Je pose deux doigts de la main droite sur ses sourcils. Ses globes oculaires basculent vers le haut. Elle s'endort profondément, sans autre intervention de ma part, hormis quelques secondes de fascination.
- Sommeil... sommeil profond... Vous dormez profondément...
Je vais compter jusqu 'à sept et vous descendrez de plus en plus profondément dans cet état où vous êtes bien... très bien... Un... vous descendez. Deux... vous descendez encore. Trois... toujours.
Quatre... encore plus profondément. Cinq... toujours plus. Six... vous descendez de plus en plus.
Sept... vous êtes bien... très bien....
Nous allons maintenant remonter dans le temps. Nous essayerons de découvrir pourquoi votre vessie réagit à la vue d'un supermarché.
Si un événement se présente, vous le raconterez sans crainte. Pierrette s'agite, grimace, comme si elle vivait un cauchemar. Je la calme par des suggestions de paix, de sérénité, d'harmonie.
Je vais citer des chiffres. Ils correspondent à des âges différents de votre vie.
Si une image vous vient à l'esprit, vous me le direz.

Très lentement, d'une voix grave qui traîne sur la dernière syllabe, j'énonce: Quarante...Trente-neuf...Trente-huit...Trente-sept...Trente-six...Trente-cinq...Trente-quatre... et ainsi de suite.
Pierrette reste silencieuse. Soudain, lorsque je compte sept Elle se met à respirer très péniblement.
- Que se passe-t-il?Où êtes-vous?
- En France... A Monoprix... J'ai besoin... Il n'y a pas de toilettes...
- Avec qui êtes-vous?
- Ma mère...Elle me gifle... Elle est pressée...Je me suis mouillée...Elle me gifle devant la vendeuse...
Pierrette pleure. Elle parle d'une voix rauque, saccadée.
Je la réveille après une rapide remontée des années en sens inverse:
- Sept...- Huit...- Neuf. ainsi jusqu'à quarante.
Notre ami médecin qui fait aussi de la psychanalyse ne peut pas croire que sous hypnose, en quelques minutes, Pierrette ait pu revivre la scène de son tourment.
Il fallut trois séances d'hypnose avec des suggestions de bien-être dans des supermarchés et la suggestion post hypnotique de situer les toilettes dès son arrivée dans le magasin, pour qu'elle en redevienne cliente. Le problème est définitivement résolu.

Chaleur

«Vous souffrez de la chaleur, vous n'aimez pas les températures estivales, l'air trop chaud de l'été, les rayons du soleil brûlant.
Alors, à partir d'aujourd'hui, vous allez vous habituer à la chaleur, vous allez aimer les journées chaudes et pour cela, vous allez changer votre manière de vivre.
Quand il fera chaud, alors d'abord, habillez-vous en tenue légère, portez un chapeau pratique et élégant, allez chaque jour à la piscine, buvez du thé chaud et si vous avez des problèmes pour vous exposer au soleil en maillot, alors pratiquez le brunissage artificiel avec les UVA.
Maintenant, si quelques-uns de ces conseils vous gênent un peu, nous allons faire appel à votre subconscient d'une manière plus directe.
Tout d'abord, chaque fois que vous commencerez, à craindre ou à souffrir de la chaleur, alors vous pratiquerez. la respiration abdominale. Pour cela, vous respirerez, profondément en gonflant à la fois votre ventre et votre poitrine et vous chasserez, ensuite l'air violemment en rétractant votre ventre.
Vous répéterez, cet exercice 3 ou 4 fois et aussitôt après, vous ressentirez, un bien être vous envahir et une détente générale de tout votre corps vous fera apprécier cette ambiance chaude à laquelle vous allez, vous habituer de plus en plus facilement et agréablement.
Maintenant à partir d'aujourd'hui, vous allez, vous habituer à toutes les ambiances chaudes, vous allez, apprécier l'été, le soleil, le sable chaud de la plage, l'air chaud de votre habitation et pour cela vous allez, vivre décontracté, en tenue légère et même tout nu quand vous êtes seul.
Vous allez, aimer la piscine, les bains de soleil, que vous pratiquerez, progressivement, sans vous brûler la peau. Voyez, votre peau va devenir brune, plus lisse et vous allez. vous regarder régulièrement devant la glace avec joie, votre peau dorée va vous plaire de plus en plus et cela vous fera le plus grand bien à votre santé, toujours en vous exposant au soleil sans excès et avec précaution.

Voyons maintenant, vous allez, faire venir en votre esprit une belle image de vous. Il fait beau, il fait chaud, alors vous êtes habillée très légèrement avec un vêtement très aère. Vous avez un chapeau ou tout autre coiffure vous protégeant du soleil, vous avez de belles lunettes de soleil et vous vous promenez; alors voyez votre peau est brunie, vous vous sentez bien, vous ne craignez plus la chaleur, vous marchez avec joie, la chaleur ne vous gêne pas, au contraire, maintenant vous aimez le beau temps, le soleil, la chaleur et chaque jour qui passe vous fait apprécier de plus en plus les belles journées, la chaleur ne vous gêne plus.

Je vous laisse quelques instants sur ces images... Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient.»

Chute de cheveux

Chacun sait que la perte des cheveux est due le plus souvent à l'état angoissé, tourmenté, stressé ou dépressif que vous connaissez.
Pour avoir une belle chevelure, vous devez donc en priorité vous libérer de tous vos tracas et de tous vos ennuis, c'est ce que nous allons faire grâce à l'hypnose.
Avant de commencer, je vais aussi vous donner une recette simple pour favoriser la repousse des cheveux; cela consiste à utiliser de l'eau magnétisée soit pour la douche, soit pour se laver les cheveux, ou même seulement les mouiller chaque matin.
L'application journalière d'eau magnétisée sur votre chevelure sera pour vous très tonifiante pour la santé de vos cheveux.

Voyons maintenant le traitement par l'hypnose. Vous devez savoir que l'état sophronique de chacun met l'hypnotisé dans un état de relaxation profonde et celui-ci ne ressent plus d'angoisses, les peurs disparaissent, il se sent bien, comme vous en ce moment.
«A partir de maintenant, je vais vous apprendre à pratiquer la respiration abdominale, pour balayer tous vos ennuis et tous vos soucis.
Pour cela, vous gonflez, en même temps votre poitrine et votre ventre, puis vous chassez, l'air complètement. Vous répétez, cet exercice 3 ou 4 fois et vous vous sentirez, aussitôt détendue, relaxée, sans angoisse, bien dans votre peau.
Ainsi donc, chaque fois que vous serez, gênée, inquiète, soucieuse, vous pratiquerez, autant de fois qu 'il faudra cet exercice de respiration abdominale pour retrouver votre calme, votre bien-être et toute votre sérénité.

Voyons maintenant, pendant que vous êtes en parfait état d'hypnose, vous allez, vous concentrer complètement sur mes paroles et pour cela vous chassez, toutes les pensées parasites de votre esprit.
Vous videz, votre cerveau de toute influence extérieure et de toutes pensées négatives.
Vous vous débarrassez de toute obsession, vous vous libérez, de vos angoisses, vous oubliez tous vos tracas, tous vos soucis, tous vos ennuis.
Vous retrouvez alors votre personnalité, votre assurance, votre joie de vivre, votre indépendance et vous allez pouvoir être heureuse et profiter de votre belle chevelure.
Vous allez maintenant faire venir en vous une belle image, celle de la jolie femme que vous êtes, qui a la chance de posséder une belle chevelure avec beaucoup de cheveux bien vivants, faciles à peigner et que vous savez, mettre en valeur avec goût.

Imaginez, encore votre physique avantageux. Vous êtes dans la rue, vous marchez toujours élégante, votre chevelure brille et flotte agréablement à chaque pas. Vous êtes gaie, heureuse de vivre, détendue et vous marchez toujours avec légèreté et souplesse. Vous souriez, tout va bien, vous n'avez plus aucun problème et l'avenir vous sourit.
Cette belle image va s'inscrire au plus profond de votre subconscient, qui sera ainsi en mesure de vous la restituer à tout moment chaque fois que vous en aurez envie.
Je vous laisse quelques instants sur ces images.... Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient..»

Compétitions sportives ou autres

Qu'il s'agisse de performances sportives ou de n'importe quelle activité professionnelle, on se retrouve, parfois, devant un obstacle qui paraît tout compromettre parce que, sur le moment, pour une raison ou une autre, on ne dispose pas du courage, de l'audace ou de la patience, de

la persévérance, etc. nécessaires à le surmonter. Ici encore, l'hypnose médicale peut être d'un bon secours...

Haltérophilie

François J., 21 ans, qui pratique l'haltérophilie, a déjà remporté de nombreuses victoires en France et doit participer à une compétition internationale, mais...

— Quelque chose cloche, dit-il. Pendant les entraînements, il m'arrive de plus en plus souvent de ne pas pouvoir donner le meilleur de moi-même. La perspective d'avoir à affronter des champions étrangers me bloque...

L'hypnose obtenue, la suggestion porte sur le renforcement de la combativité :

— ... Vous dormez profondément... Et, tout en dormant profondément, vous vous voyez comme en rêve, sur votre lieu d'entraînement habituel... Vous vous sentez détendu, rassuré... détendu... rassuré... La certitude absolue de vos capacités surmultiplie vos forces... Vous le savez, une force herculéenne sommeille en vous... une force herculéenne sommeille en vous... Vous en êtes conscient, cette force herculéenne, vous pouvez l'utiliser quand vous le voulez... Il suffit de le vouloir, votre force herculéenne se manifeste aussitôt... La force herculéenne est en vous, vous pouvez compter sur elle à tout moment... A tout moment, vous pouvez compter sur votre force herculéenne... Maintenant, vous vous apprêtez à soulever les haltères... Toutes vos pensées se concentrent sur la performance que vous devez faire... Vous ne pensez à rien d'autre, uniquement aux haltères, que vous pourrez soulever facilement, très facilement, grâce à votre force herculéenne... Vous avez une force herculéenne et vous savez vous en servir... Votre force herculéenne vous permet de défier n'importe qui... Peu importe que les autres soient plus grands ou plus musclés que vous. votre force herculéenne vous permet de battre les records... En déchaînant votre force herculéenne le moment voulu, vous pouvez soulever les haltères les plus lourdes sans la moindre peine... Rien ne vous résiste... rien ne vous résiste... Votre force herculéenne vous permet de triompher de tous... Maintenant, mentalement, vous passez à l'action... Sans effort particulier, vous arrivez à soulever les haltères... Parce que vous vous êtes concentré sur l'acte à accomplir, parce que vous avez voulu réussir, ça a marché... Ça a marché et il en sera ainsi chaque fois que vous lirez les mots " force herculéenne >» écrits par ma main... Chaque fois que vous lirez les mots « force herculéenne », cette force herculéenne sera la vôtre et vous permettra de réussir sans peine...

François J. étant très sensible à l'hypnose, il suffit d'une seule séance pour qu'il parvienne à tirer profit de la suggestion posthypnotique : avant chaque entraînement, la lecture des mots « force herculéenne » dissipe ses doutes, l'aide à se concentrer et lui offre la possibilité de ne jamais défaillir.

A la veille de son départ pour la compétition internationale; une autre séance hypnotique renouvelle l'efficacité du code (« force herculéenne »)et il finit par se classer deuxième!...

Course automobile

Louis D., 28 ans, se souvient :

— Voir ma voiture en flammes, sur le moment, ne m*a fait ni chaud ni froid. Sorti indemne de l'accident, je n'avais aucune raison d'annuler ma prochaine course prévue. Seulement, au fur et à mesure que la date approchait... Bref, à présent je ne me sens pas prêt à recommencer. Je l'aimerais, pourtant. Pour moi, c'est plus qu'un métier. Je n'exagère pas en disant que la vitesse m'est aussi indispensable que l'oxygène...

La suggestion cherche à neutraliser la peur:

— ... Vous dormez profondément... Et, tout en dormant profondément, vous vous voyez, comme en rêve, à bord de la voiture de course qui doit servir pour votre prochaine compétition... C'est une voiture fiable et parmi les plus rapides... Bien. calé dans son siège, vous vous sentez renaître... vous vous sentez dans votre élément... Serrer les mains sur le volant vous réjouit, vous redonne confiance en vous-même... Le casque vous réchauffe la tête et mobilise vos énergies... Vous vous sentez en pleine forme, intrépide... en pleine forme... intrépide... Vous le savez, vos réflexes sont bons, la voiture est fiable, il n'y a rien à craindre... Vous dormez profondément... Vous êtes calme et détendu... Aussi au bord de votre nouvelle

voiture, vous êtes calme et détendu... Bientôt, le signal de départ va être donné... Vous êtes calme et détendu... Vous vous sentez en pleine forme et intrépide... en pleine forme et intrépide... Le signal est donné... Votre voiture s'élance... Calme et détendu, en pleine forme et intrépide, vous conduisez impeccablement... Rien ne vous tracasse, vous pouvez vous concentrer sur le parcours, sur le ronflement du moteur, sur le crissement des pneus, sur les voitures que vous avez à dépasser... Vous ne vous laissez distraire par rien d'autre... Aucun souvenir ne vous distrait de la course... Calme, détendu, en pleine forme et intrépide, vous conduisez impeccablement... Vous avez retrouvé la vitesse que vous aimez, vous êtes bien, vous êtes dans votre élément... Aucun souvenir ne vous distrait, la course peut vous absorber complètement...
Dès le lendemain, Louis D. envisage la reprise de ses activités et fait les démarches nécessaires. Trois autres séances consolident sa résolution et, finalement, il est à même de s'adonner à la course avec autant d'audace qu'avant l'accident.

Le Dr W. Kroger, pour des expériences sous hypnose réalisées à l'université de l'Illinois, fait prendre un placebo (gélule au sucre), après avoir suggestionné, sous hypnose : « ce médicament stimule votre performance…vous surpassez les autres coureurs…en peu de temps, vous atteindrez votre supériorité… ».

Constipation

-"tous les matins après le petit dé jeûner...Je ne pourrai pas faire autrement...Je serai obligé de me rendre aux toilettes...le soir avant de me coucher, j 'irai aux toilettes... en cet endroit, toutes mes tensions se relâcheront. . .mes selles sont normales. . . leur évacuation facile...toutes les tensions ont disparu...ma digestion est par faite... rien ne peut la perturber... en toutes situations les fonctions digestives seront par faites...Je suis heureux de ne plus avoir de problèmes de digestion... Je me sens tout à fait bien".

Contrôle de la douleur

a) Division et Déplacement
Ferme les yeux.
Concentre-toi sur la partie du corps où tu as mal-Mentalement, divise cette sensation de douleur en 2 parties... en 4 parties— en 8 parties... en 16 parties individuelles. (Laissez le sujet indiquer chaque fois quand il aura terminé.) Sélectionne une partie des 16 parties individuelles. Déplace-la tout au long du-, jusqu'à ce qu'elle arrive à ... (une extrémité aussi loin que possible, le petit orteil, par exemple). Quelle est la sensation que tu as dans ..—? Maintenant, déplace cette partie pour revenir sur tout le trajet jusqu'à ce qu'elle arrive de nouveau à son point d'origine. Que ressens-tu maintenant?

b) Représentation
Concentre-toi là où tu as mal.
Si cette douleur avait une forme, quelle serait la forme?
Si elle avait une taille, quelle serait la taille?
Si elle avait une couleur, quelle serait la couleur?
Si elle avait une texture, quelle serait la texture?
Maintenant,
Si cette sensation avait une forme, quelle serait la forme?
(Continuez jusqu'au moment où le symbole est presque disparu ou complément transformé.)

c) Le Lac
Imagine que tu te trouves à côté d'un lac glacial. Avance dans le lac jusqu'à ce que tes pieds soient complètement dans l'eau- Sens tes pieds FROIDS et ENGOURDIS, très FROIDS et ENGOURDIS. Le niveau d'eau monte progressivement, pour couvrir maintenant tes genoux.

Sens toute la partie inférieure de tes jambes FROIDE et ENGOURDIE. (Continuez jusqu'à ce que la partie douloureuse soit immergée dans l'eau.) La surface de l'eau descend maintenant, progressivement... (Guidez la descente).
La température de ton corps revient à la normale, mais tu gardes la sensation d'engourdissement là où elle te sera bénéfique.

Détecteur de mensonge

Dave Ellman, utilise cette pratique comme un sérum de vérité.
Mettre le sujet en état sophronique le plus profond possible.
Voici la suggestion à utiliser :
«Voyons : vous êtes en parfait état d'hypnose et vous savez, que vous devez, répondre à mes questions, puisque cela est important pour vous; vous savez, que si vous refusiez, vous seriez considéré comme un menteur.
Voici donc mes questions, à la fois simples et indispensables, auxquelles vous devez, répondre simplement, calmement et sans hésitation.
Vous étiez, à tel endroit, tel jour, à telle heure. ? si oui, vous remuez, votre petit doigt... C'est bien, merci.. Vous vous sentez, bien, alors nous continuons encore...
Maintenant, j'ai encore quelques questions à vous poser et vous allez, répondre encore simplement, en remuant votre petit doigt à chacune d'elles. Vous savez, que c'est dans votre intérêt.
Alors, voyons, voulez-vous me dire si... ? et pour répondre si cela est vrai alors vous remuez votre petit doigt.. j'attends... vous devez répondre, alors remuez votre petit doigt.. merci..
Et ainsi jusqu'à la fin des questions.
Voilà, c 'est terminé. Je vous remercie et maintenant je vais vous ramener à votre état conscient et pour cela ....»

Douleur du membre « fantôme »

Maxime a perdu la jambe droite dans un accident de voiture il y a quatre ans. Une prothèse bien faite lui permet de marcher sans problème et son activité est comparable à celle d'un homme non handicapé.
Malgré cela, depuis deux ans il vit un vrai cauchemar. Le pied droit qui lui manque le fait cruellement souffrir, de jour comme de nuit. Son médecin en sourit et lui administre force calmants qui ne font plus d'effet. Le praticien avoue son impuissance. " C'est psychosomatique".

Maxime est très sensitif. Un petit test pré hypnotique de chute arrière suffit à m'en convaincre, mais il a horreur de s'abandonner à un tiers. Je l'associe donc à l'induction hypnotique.

- Maxime, je vais vous demander de vous mettre vous -même en auto hypnose. Je poserai le doigt sur le sommet de votre tête. Vous essaierez, de voir mentalement le point de contact de mon doigt, comme si votre tête était en cristal transparent.... Je pose le doigt sur le sommet de votre tête... Dirigez votre regard vers le haut... Ne forcez pas ... Posez simplement votre regard intérieur sur mon doigt...
Le voyez - vous?
- Oui.
- Je vais compter jusqu'à sept. A sept, j'enlèverai le doigt... Votre tête deviendra lourde... Elle tombera en avant et vous dormirez profondément...
Un... regardez mon doigt au-dessus de votre tête... . . ..Deux, ... il est là. . .Trois. ...... là. .... sur votre tête. ....Quatre. ..... plus rien ne compte pour vous, sauf mon doigt.......Cinq. .... vous le voyez de mieux en mieux. ..... Six. . .je vais l'enlever. ......Sept. .... je l'enlève. ..
Votre tête est lourde. ..... lourde comme du plomb. ..... Votre tête va tomber en avant. ....
Elle tombe en avant.

Sa tête bascule sur sa poitrine.
SOMMEIL. .... SOMMEIL profond.... vous dormez, profondément. . . . Tout votre corps se détend... Vous êtes bien. . . très bien. . .Rien ne peut vous réveiller. Personne ne peut vous réveiller excepté moi. . .
Je fais des passes magnétiques lentes, du front au plexus solaire.
- Vous descendez de plus en plus profondément dans cet état où vous êtes bien. . . . très bien. . .
J'approfondis ainsi l'hypnose pendant trois à quatre minutes en saturant le sujet de passes magnétiques lentes et de répétitions verbales.
- Maintenant, vous allez sentir beaucoup d'énergie dans chaque partie de votre corps. . .
Vous allez sentir une chaleur... une force... une énergie partout dans votre corps. . . .
Tout d'abord dans votre jambe gauche. . . Sentez - vous votre jambe gauche?
- Oui.
- Votre jambe droite...
Sentez - vous votre jambe droite?
- Oui.
N'oublions pas qu'il n'a plus sa jambe droite.
- Votre abdomen. . . Votre thorax. . . . Votre bras gauche. . . Votre bras droit. . .
Je vais très lentement dans cette énumération , demandant chaque fois s'il sent la partie concernée. Il me répond chaque fois.
- Oui.
- Maintenant, je vais poser le doigt sur votre front. . . Quand je poserai le doigt sur votre front, vous verrez devant vous un grand miroir dans lequel vous regarderez votre image.
Je pose le doigt sur votre front...
Dans le miroir, là devant vous , vous vous voyez. . Vous trouvez - vous agréable à regarder?
- Non.
- Pourquoi? Y a-t-il une partie de votre corps qui ne vous plaît pas?
- Oui, mes yeux. Ils sont trop rapprochés.
- Descendez votre regard un peu plus bas... Comment vous trouvez - vous?
- ça va.
- Comment êtes-vous habillé?
- Je suis nu.
- Voyez - vous maintenant le petit bouton sur votre cuisse droite?
- Oui.
- Et celui sur votre genou droit?
- Oui. Il est tout bleu.
La jambe est coupée au-dessus du genou.
- Je vais maintenant souffler sur ce bouton bleu. Il va disparaître et vous ne verrez plus votre jambe.
Je touche la jambe droite quelques centimètres au-dessus de l'amputation. ....
- Le bouton disparaît. Vous ne voyez plus votre jambe droite. Maxime sourit.
- C'est drôle.
-Qu'y - a-t -il de si drôle?
- Ma jambe a disparu.
- Continuez à vous regarder dans le miroir. . . Il faut. que vous aimiez votre corps tel qu'il est. . . que vous vous plaisiez .... Votre corps vous plaît de plus en plus...
Vous ressentez maintenant un profond bien être. . . une grande relaxation. . . dans votre jambe gauche d'abord. . . dans votre jambe droite ensuite. . . puis dans votre abdomen. . . votre thorax. . . vos bras. . . votre tête. .
Maxime se tasse sur la chaise.
Dans les prochains jours, vos jambes conserveront cette relaxation. . . . Elles seront légères... souples. . . Tout votre corps sera léger... Vous sentirez que vous êtes heureux de vivre avec votre corps que vous aimez…Je vais me taire quelques instants et vous continuerez à vous sentir très bien. . . . Je me tais. ...

Je garde le silence environ trois minutes. Maxime sourit. Il a l'air heureux.
- Dans quelques instants, je vais vous réveiller. Quand je vous le dirai. . . Pas tout de suite. . . Votre tête sera légère. . . Votre corps très léger. . . Vous vous sentirez très bien. . . En harmonie avec tout votre être... Je compte maintenant jusqu'à trois. A trois vous ouvrirez, les yeux. . . calme. . . détendu. . . heureux. . .Un... vos paupières sont légères. . .Deux... vous avez très envie d'ouvrir les yeux. . ....Trois...ouvrez les yeux. . .
Depuis ce jour, Maxime n'a jamais eu mal au pied droit.

Douleurs rhumatismales ou autres

Pour diminuer ou même éliminer la douleur que provoquent les rhumatismes, les lésions externes ou internes, la migraine, etc., on se sert de l'un ou l'autre des procédés d'hypnotisation qui comportent l'insensibilisation, à titre de test, de la main (d'un doigt, de la jambe, etc.), comme par exemple le « Procédé du loisir préféré », dont la description, figure dans ce livre.
L'insensibilisation obtenue, on dirige l'effet analgésique vers le foyer de la douleur, progressivement.
Après avoir fait constater au patient qu'il n'éprouve désormais aucune sensation douloureuse là où il avait mal (ou, du moins, qu'il ne souffre pas autant qu'avant l'hypnose), on lui suggère qu'il en sera ainsi indéfiniment.
S'il s'agit d'un symptôme chronique, l'hypnothérapeute fait appel à une suggestion posthypnotique. Pour ne citer qu'un exemple relevant du domaine de la rhumatologie, dans le cas d'une algie rhumatismale, qui se manifeste chroniquement au niveau, disons, du coude gauche, on affirme :
— ... Chaque fois qu'un changement de temps risquera de réveiller votre douleur au coude gauche, vous allez immédiatement retrouver cette insensibilisation totale qui fait, qu'en ce moment, vous ne ressentez rien à votre coude gauche... Chaque fois qu'un facteur climatologique risque de vous faire mal au coude gauche, va revenir l'insensibilité totale que vous constatez en ce moment (il est judicieux d'apprendre au patient de se mettre de lui-même en hypnose)...
Et, pour en revenir aux douleurs de nature non chronique, voici la suggestion qui a permis à Marianne M., 44 ans. de faire une abstraction totale de la souffrance que lui causait une lésion externe, au niveau du bras gauche :
— ... Votre bras gauche est insensible, de plus en plus insensible... totalement insensible... Vous ne pouvez rien ressentir à votre bras gauche... impossible de ressentir quelque chose... absolument impossible... Vous n'avez pas mal à votre bras gauche... vous n'y ressentez rien... absolument rien... Bientôt, vous allez vous réveiller... Bientôt, quand je vous le dirai, vous allez vous réveiller... Bientôt, vous allez vous réveiller, en pleine forme, et vous n'aurez plus mal à votre bras gauche... Tout comme maintenant, vous ne ressentirez aucune douleur à votre bras gauche... Vous pourrez l'utiliser normalement, le tendre, le plier, le masser, le pincer, il va rester insensible, comme il est insensible en ce moment... Vous pourrez vaquer à toutes vos occupations habituelles, votre bras gauche ne vous fera pas mal, il ne vous gênera absolument pas...
De même, par une démarche analogue ou similaire, l'hypnose parvient à dompter la douleur dans le cas des lésions internes... celles provoquées par le cancer ne faisant pas exception.

Drogue

Il vient à notre rendez-vous impulsif, hargneux, il réagit violemment à chacun de mes propos. Excédé par la tournure de la situation, je me lève brusquement, le prends par les épaules et plongeant mon regard dans le sien, je lui dis fermement:
- Tes paupières sont lourdes... Lourdes comme du plomb...Ta tête est lourde, pesante.

Tu as une très forte envie de fermer les yeux... Ne résiste pas... Ferme-les...Ton corps est fatigué... Ta tête de plus en plus lourde...Tu sens le calme, le sommeil t'envahir... Plus tu sens tes paupières lourdes... plus tu as envie de dormir.
Je me tais quelques secondes et dans le silence, je dis d'une voix chaude et forte:
- DORS.
Sa tête tombe sur sa poitrine et il entre en hypnose profonde.
- Le calme t'envahit... Tes bras sont lourds... froids... très froids... de plus en plus froids... Ils deviennent complètement insensibles.
Il m'avait dit auparavant que ses avant-bras qu'il piquait régulièrement le faisaient cruellement souffrir.
- Cette insensibilité s'étend à ton corps tout entier... Maintenant, je vais poser le doigt sur ton bras...
Dès que je t'aurai touché tu te trouveras dans le même état que si tu t'étais piqué...
Tu vas te sentir en route pour un autre monde... un autre plan de conscience...
Je laisse à ma suggestion le temps d'agir.
Soudain, lui qui était très agité devient calme, presque apathique. Il sourit d'un air béat. Il paraît débile. Il a l'air de quelqu'un qui a perdu la raison et qui s'envole vers un inexplicable paradis. Ses globes oculaires sont très actifs sous ses paupières. Il est ailleurs.
Je n'ose plus parler et le laisse plusieurs minutes dans cet état vaporeux. Il y serait resté longtemps, mais comme je ne veux pas risquer de fixer un traumatisme éventuel, je le ramène lentement à l'état de veille.
- Ta tête est légère... Ton corps est léger... Tu es bien... En harmonie avec toi-même... avec ton entourage... avec tout ce que tu aimes...
Tu as très envie d'ouvrir les yeux... Tu ouvres les yeux... Il ouvre les yeux comme quelqu'un qui sort d'un sommeil profond. Il se perd dans mon regard, comme si, au-delà de moi, il retrouvait des images particulières. Il se tait puis regarde autour de lui comme s'il cherchait à savoir où il se trouve.
Interrogé plus tard, il ne se souvient de rien. Il croit avoir pris une dose de drogue plus forte que d'habitude.
Lorsque je lui explique que je l'ai simplement touché de la pointe du doigt, il ne me croit pas.
Il est resté plusieurs jours sans drogue. Une semaine plus tard, il revient me demander de faire la même expérience. Même résultat.
A sa troisième demande, je l'adresse à un spécialiste qui le renvoie dans une institution spécialisée.

Autres inductions (auto hypnose) [Rq : il a été conseillé au sujet de pratiqué la méditation]

-"Maintenant .je ferme les yeux, je me détends.. Rien n'a plus d'importance... Je m'abandonne entièrement à ce sentiment bienfaisant de détente. Je cens comme je me détache de plus en plus de ma vie actuelle...Je suis libéré de mes pensées négatives, perturbatrices...Rien n'est important ...Je m'abandonne à ce sentiment de délivrance.. Tout autour de moi devient clair, net et de plus en plus beau... Couleurs et musique se confondent en une forme agréable...Je m'abandonne à l'influence du son et de la couleur... Rien ne me distrait...Je suis indifférent aux bruits venant de l'extérieur...Je me concentre sur moi-même... J'atteins une extase supérieure à celle de la drogue....je pourrai me remettre à mon gré en cet état....je serai. délivré de mes soucis, de mes problèmes et de toute mauvaise influence. .. Aucune drogue ne peut me faire vivre un tel événement...je n'ai plus besoin de cette drogue qui détruit ma santé... de jour en jour, elle s'améliore...J'ai confiance en mon destin que je dirige selon mes désirs...rien ne pourra désormais m'inciter à la tentation de reprendre de la drogue ...je n'en vois plus l'utilité...les drogues m’écœurent...aucun pouvoir en ce monde peut me faire reprendre de la drogue... si j 'éprouve le besoin de voir la vie en rose, je recourrai à l'auto-hypnose et à la méditation...mon organisme se régénérera par ces moyens... de jour en jour, une influence bénéfique me donne une force nouvelle et le courage me fait voir avec optimisme mon sort... je dirige mon destin selon les images mentales que je me fais de mes désirs... je ne subis

aucune influence extérieure... je donne un sens nouveau à ma vie... de jour en jour, je suis le tracé de mon merveilleux destin... je suis très heureux...libre..."
Une minute de silence.
-"J'observe tous les jours quelques instants de méditation...je me concentre sur mes obligations futures...Je suis plein de force et d'énergie... de jour en jour la solution à mes problèmes se clarifie... je stimule de plus en plus mes performances. . .
Maintenant je compte jusqu'à trois... A trois, j'ouvrirai les yeux. Je me réveillerai, plein de force et d'énergie...
Un... Deux...Trois...J 'ouvre les yeux! Je suis réveillé, plein de force et d'énergie... Mes bras et mes jambes sont de nouveau souples et mobiles ...Je me sens tout à fait bien...tout à fait bien".

Autre

....je suis délivré de mes soucis, de mes problèmes et de toute mauvaise -influence. .. Aucune drogue ne peut me faire vivre un tel événement...je n'ai plus besoin de cette drogue qui détruit ma santé... de jour en jour, elle s'améliore...J'ai confiance en mon destin que je dirige selon mes désirs...rien ne pourra désormais m'inciter à la tentation de reprendre de la drogue ...je n'en vois plus l'utilité...les drogues m'écœurent...aucun pouvoir en ce monde peut me faire revendre de la drogue... si j 'éprouve le besoin de voir la vie en rosé, je recourrai à l'auto-hypnose et à la méditation...mon organisme se régénérera par ces moyens... de jour en jour, une influence bénéfique me donne une force nouvelle et le courage me fait voir avec optimisme mon sort... je dirige mon destin selon les images mentales que je me fais de mes désirs... je ne subis aucune influence extérieure... je donne un sens nouveau à ma vie... de jour en jour, je suis le tracé de mon merveilleux destin... je suis très heureux...libre..."

Emotivité (transpiration abondante)

Hubert dégage une odeur corporelle très désagréable, sorte de mélange de transpiration et d'acétone. Son haleine est fétide. Ses pieds laissent échapper des effluves peu agréables. Le reste de son corps ne vaut pas mieux.

Après réflexion, je lui propose un essai. L'hypnotiser et lui suggérer que l'odeur de son corps est neutre. Accord conclu.
D'abord, un premier test, debout devant moi, je lui fais tendre les bras et serrer les mains très fort. Je lui pétris les doigts tout en suggérant
- Vos mains se serrent de plus en plus fort... Vous sentez vibrer vos doigts... Ils se serrent si fort qu'ils entrent dans la chair de vos mains...Maintenant (avec une grande autorité)
vous n'avez, qu'une seule pensée... Vos doigts sont serrés... collés... soudés.. .
Vous ne pouvez plus ouvrir les mains. Plus vous essayez, moins vous le pouvez. Ne quittez pas des yeux le petit objet qui brille là devant vous.
Il regarde un reflet de lumière sur un masque en métal accroché à une bibliothèque murale.
Vos mains sont serrées... collées... soudées. Vous ne pouvez pas ouvrir les mains. Essayez, vous ne pouvez pas les ouvrir.
Hubert essaye sans succès. J'insiste.
Allez, forcez-vous, ouvrez les mains. Vous ne pouvez pas les ouvrir. . . . Forcez-vous. . . .
Ouvrez les mains... . Vous ne le pouvez pas. Plus vous vous forcez, moins vous le pouvez.
Je répète ces suggestions opposées pendant deux ou trois minutes.
Dans quelques instants, quand je vous le dirai, vous pourrez les ouvrir, mais en même temps, vos paupières se fermeront, votre tête tombera en avant et vous dormirez profondément. Je vais toucher votre front avec mon doigt. Je touche votre front. . . Maintenant, vous pouvez desserrer les doigts.
Hubert dissocie ses mains, ferme les yeux, sa tête tombe sur sa poitrine. Il dort.
Sommeil. . . . Sommeil profond. .... Vous dormez profondément. . . Tout votre corps se détend. ..... Vous êtes bien. .

.. Très bien. .... Rien ne peut vous réveiller. . .. Personne ne peut vous réveiller sauf moi. . .
Vous allez vous asseoir lentement. Je le soutiens. Il s'assied doucement.
Je vais maintenant compter jusqu 'à trois. Vous allez descendre de plus en plus profondément dans cet état où vous êtes bien. . . . très bien. ....
Je fais des passes magnétiques lentes, quinze secondes, du front au plexus solaire.
Un... vous descendez. ....Deux... vous descendez encore. ....Trois... vous descendez toujours plus profondément.. . .Maintenant, vous allez voir devant vous votre propre image, comme dans un miroir. La voyez-vous?
- Oui.
- Posez simplement votre regard intérieur sur cette image, sans vous forcer... Ce personnage que vous regardez vous plaît... Il est beau,... intelligent,... il sent bon... Vous l'aimez. . . Vous l'aimez très fort....... Ce personnage s'approche de vous... Vous sentez son souffle contre vous. ..... Maintenant, il pénètre en vous. . ... Ce personnage, c'est vous. . . . Vous l'aimez. . . . Vous l'aimez très fort. . . Je vais maintenant couvrir chaque partie de votre corps. Je vous mets tout d'abord des bottes aux pieds.... Je mets ces bottes. Votre pied gauche pour commencer.
Hubert lève le pied gauche.
- Votre pied droit ensuite. Il lève le pied droit.
- Vous voilà botté... Vos pieds sont à l'abri du froid, de l'eau... Ils deviennent secs. . . . très secs. . . . Ils sont complètement isolés dans vos bottes.
Phénomène curieux, les pieds d'Hubert qui porte des espadrilles ne dégagent plus d'odeur.
- Maintenant, c 'est une combinaison en toile très épaisse et très étanche que vous allez passer sur votre corps. .... Vous enfilez le pantalon...
Hubert s'agite sur sa chaise.
- Les manches du blouson. . . . la gauche. . . . la droite. . . . Cette combinaison se ferme par une fermeture éclair. Elle est étanche au froid, à l'eau, aux odeurs.... Votre corps est sec,... très sec. . . . Il sent le sec. . . . la santé. . . .
Une amie vient d'entrer. Je lui murmure à l'oreille de s'approcher d'Hubert. Elle le fait. Son visage marque un profond étonnement. Hubert ne dégage plus aucune odeur.
- Dans quelques instants, je vais vous réveiller. Vous constaterez, que votre corps est sec. . . . très sec. .... Vous prendrez du plaisir à sentir votre corps. . . . vos aisselles. . . . vos pieds.. .. Vous êtes bien. . . très bien.. . en harmonie avec vous même. . . . Maintenant, vous avez très envie d'ouvrir les yeux. . . Vous êtes bien. . très bien. . . Très envie d'ouvrir les yeux. . .
Ouvrez les yeux.
Hubert se réveille en souriant.
Son médecin à qui nous racontons l'expérience est formel. La grande émotivité d'Hubert maintient son corps en état constant de transpiration, ce qui accentue ses odeurs corporelles. Le praticien change de traitement. Hubert fait de la relaxation et de l'auto hypnose et tout rentre définitivement dans l'ordre.

Envie de vomir

«Vous êtes perturbée par une envie de vomir que vous ressentez, très souvent et contre laquelle vous ne pouvez, rien faire.
Alors à partir de maintenant et grâce à l'hypnose, par l'intermédiaire de votre subconscient, vous allez vous débarrasser de cette obsession.
Ainsi maintenant, tout d'abord, vous allez pratiquer la respiration abdominale. Voilà comment procéder : chaque fois que vous allez craindre ou ressentir l'envie de vomir, alors aussitôt, vous allez respirer profondément en gonflant votre poitrine et votre ventre en même temps, puis vous chasserez l'air violemment, complètement et vous répéterez cet exercice 4 ou 5 fois successives et ainsi vous ressentirez aussitôt un soulagement, une détente, un bien-être et toute envie de vomir disparaîtra aussitôt complètement.

Je répète : chaque fois qu'une contraction de votre ventre ou de votre estomac fera venir en vous la sensation de vomir, alors aussitôt vous pratiquerez la respiration abdominale en gonflant votre poitrine et votre ventre en même temps, puis vous chasserez l'air violemment. Vous répéterez cet exercice 4 ou 5 fois pour ressentir aussitôt après un soulagement, un bien-être et retrouver votre état normal, sans avoir aucune envie de rendre.
Plus vous pratiquerez cet exercice respiratoire profond et plus les crises d'envie de vomir s'espaceront, pour disparaître complètement.

Voyons maintenant que vous êtes en état d'hypnose, je vais vous demander de recenser vos qualités et de vous rendre bien compte que vous avez. tout ce qu 'il faut pour être heureuse. Vous êtes jolie, très jolie, vous êtes sensuelle, vous aimeriez. le contact d'un homme qui vous plairait, vous êtes en bonne santé, vous êtes dynamique, vous n 'avez, donc aucune raison d'être angoissée.
Vous allez, donc balayer toutes vos craintes, toutes vos angoisses, vos hésitations, vos peurs et devenir chaque jour plus confiante en vous.

Ainsi maintenant, je vais vous demander défaire venir en vous une image positive de votre personne. Voyez, ce que vous allez, devenir, parce que vous en avez. les moyens.
Votre vie va vous apporter chaque jour davantage de confort, de joie, de bonheur. A partir d'aujourd'hui, vos tristesses, vos peurs, vos angoisses sont balayées, rayées définitivement de votre esprit, vous redevenez, vous même, femme équilibrée, nouveau personnage et qui va s'affirmer davantage après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Maintenant vous allez, visualiser votre estomac. Vous le voyez, sain, net, en parfait état, robuste et libéré de toute contrainte. Plus rien ne vous gêne, vous vous sentez, bien, libérée et cela de plus en plus chaque jour.

Enfin maintenant, vous allez, vous débarrasser complètement de toute envie de vomir, parce que vous allez, pratiquer la respiration abdominale, parce que vous êtes forte, parce que vous voulez, vivre normalement, comme la jolie femme équilibrée que vous êtes et parce que vous n 'avez, aucun besoin de vomir.
Je vais maintenant placer en vous une post-suggestion et pour cela, vous allez, mettre votre main droite sur votre estomac; voilà; et vous comptez jusqu'à 3 : 1-2-3.. très bien. Chaque fois que vous placerez, votre main ainsi sur votre estomac en comptant 1-2-3, alors vous vous sentirez aussitôt régénérée, en pleine forme, toute envie de vomir disparaîtra et vous vous sentirez, gaie, heureuse de vivre, avec plein de projets et de joie dans votre coeur.
Je vous laisse quelques instants sur ces belles images.
Voilà, maintenant que votre subconscient a parfaitement enregistré ces images, il pourra vous les restituer à tout moment, chaque fois que vous en aurez, envie et chaque fois que vous en aurez, besoin.
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient.»

Erreur de comportement

René est un robuste comptable de cinquante ans. Seul, il souffre terriblement de sa solitude. Plusieurs femmes ont traversé sa vie comme des météores. Souvent, elles sont parties, sans qu'il sache pourquoi.
Aujourd'hui, il a peur de se lancer dans une nouvelle aventure. Il pressent qu'une erreur de comportement éloigne à jamais l'élue du moment.
Je lui demande quelques photos de ses conquêtes. Il me les confie volontiers. J'élimine d'office celles qui me paraissent avoir peu de personnalité et en conserve deux dont je lui demande les prénoms. Nous les appellerons Maria et Sylvie.
Je place René sous hypnose. Quand il est assis confortablement, je l'invite à suivre scrupuleusement mes instructions.
- Posez votre regard sur le mien. . . . Voilà, c'est bien... Ne forcez pas. . . .

Quand il est en fascination.
- Ne quittez pas mon regard.
Je m'approche de lui. Mes yeux sont à une vingtaine de centimètres des siens. . . Très énergiquement:
- Fermez les yeux. . Fermez les yeux. . DOR. . . . MEZ. . . DOR. . MEZ. .
Sa tête tombe sur sa poitrine. Je lui fais des passes magnétiques du front au plexus solaire.
- Rien ne peut vous réveiller. . . . Personne ne peut vous réveiller sauf moi.. . . Vous êtes bien.. . . Très bien. .... Votre corps se détend complètement. . . Je vais maintenant compter jusqu 'à sept et vous descendrez de plus en plus profondément dans cet état où vous êtes bien. . . très bien.. .
Un... vous sentez que vous descendez…Deux... . vous descendez encore…Trois... encore plus profondément...Quatre... vous descendez…Cinq. . . toujours. …Six… encore…
Sept… vous descendez de plus en plus vite… René est maintenant complètement plié en avant, la tête sur les genoux. Deux de mes assistants le soutiennent. Il glisse lentement de sa chaise et se couche sur le sol..
- Je vais maintenant vous faire remonter dans le temps... Je vais poser mon doigt sur votre front et vous allez revivre un événement récent qui vous a apporté de la joie, de la paix, de l'harmonie... Peut - être le dernier repas pris avec quelqu'un que vous aimez bien. Je pose mon doigt sur votre front...
Vous voyez - vous à la table de ce repas?
- Oui.
- Avec qui êtes - vous?
- Ma secrétaire.
- Est - elle jolie?
- Non.
- Sympathique?
- Oui.
- Vous allez maintenant revivre ce repas en commençant par la fin.
Voyez - vous le dessert?
- Oui. Elle n'en veut pas.
- Et vous, en prenez - vous?
- Oui.
- Quel est ce dessert?
- Une mousse au chocolat. René sourit.
- Pourquoi souriez - vous?
- Elle en veut. Elle goûte à ma coupe.
- Avez - vous pris du fromage?
- Oui.
- Quel fromage ?
- Du Brie... Il coule. Elle trouve qu'il sent mauvais.
- Que mangez - vous maintenant?
- Des côtelettes d'agneau avec des haricots.
- C'est bon?
- Oui. Très bon.
- Maintenant, nous allons quitter ce restaurant pour retrouver Maria...
Vous souvenez - vous de Maria?
- Oui.
- La voyez - vous?
- Oui.
- Où êtes - vous?
- Chez moi.
- Où exactement?
- Dans le salon. C'est le soir.

- Vous allez, revivre cette rencontre dans le plus petit détail... Si vous le voulez, vous m'en parlerez... Sinon, vous vous en souviendrez parfaitement tout à l'heure lorsque je vous réveillerai... Si quelque chose déplaît à Maria, vous pourrez me le dire
A l'instant où je prononce ce mot.
- Elle n 'est pas contente.
- Pourquoi?
- Parce que je lui touche les cheveux... Je la décoiffe... Elle me le reproche.
- Laissons maintenant Maria, avec ses problèmes de coiffure... Vous allez retrouver Sylvie. Vous vous souvenez de Sylvie?
- Oui.
- La voyez vous?
- Oui.
- Où êtes - vous?
- Au bureau.
- Sylvie travaille -t - elle pour vous?
- Oui.
- Où est - elle?
- Tout près de moi. Elle méfait signer une lettre. J'aime son parfum. Il sourit. Elle a une belle poitrine.
- Vous l'aimez?
- Beaucoup. J'aimerais refaire ma vie avec elle. Soudain René devient très triste.
- Que se passe -t - il?
- Elle est furieuse... Elle me traite de salaud.
- Pourquoi?
- Je lui ai caressé la poitrine.
- Oublions Sylvie.
Dans quelques instants vous allez sentir votre tête devenir très légère... Elle flotte...
Je vais bientôt vous réveiller...
Vous serez bien... Très bien...
Vous saurez pourquoi vous avez des problèmes avec les femmes...
Vous avez très envie d'ouvrir les yeux... Oui, très envie...
Maintenant vous pouvez ouvrir les yeux... Ouvrez les yeux. Vous êtes bien, très calme, très détendu. René revient à l'état de veille. Il a l'air très étonné. Il regarde autour de lui puis me fixe intensément.
Au cours de la discussion qui suit, René avoue avoir compris que des gestes insignifiants à ses yeux sont souvent déplacés et choquent les femmes qui désirent autre chose qu'une simple relation physique.
Quelques mois après, René me téléphone pour m'apprendre son mariage. -
- Votre hypnose m'a évité un nouvel échec
me dit-il pour me remercier.

Exhibitionnisme

«A partir de maintenant vous allez, vous libérer complètement de ce qui vous gêne. Toute obsession d'avoir envie de montrer votre corps nu, votre sexe, vos seins ou vos fesses va disparaître. Vous savez, que cela risque de vous causer les pires ennuis, et que vous pouvez, vous faire incarcérer pour longtemps, alors voyons les choses en face. Ces fantasmes que vous ressentez, et qui vous poussent à montrer en public les parties intimes de votre corps, vont disparaître de plus en plus après chaque nouvelle séance d'hypnose et pour vous aider à combattre ces désirs, chaque fois que vous avez. envie de pratiquer une exhibition interdite de votre corps, chaque fois que vous aurez le désir de vous caresser d'une manière obscène en public alors aussitôt vous pratiquerez, la respiration abdominale en serrant très fort vos deux mains l'une dans l'autre, vous gonflerez, en même temps votre poitrine et votre ventre et vous

chasserez. l'air violemment; vous répéterez, cela trois fois et vous vous sentirez, aussitôt après détendu, relaxé; une sensation de bien-être vous envahira et vous oublierez, en même temps tout désir malsain d'exposition de votre corps au public.

Je répète, chaque fois que vous éprouverez, le besoin soit de montrer en public votre corps nu, ou votre sexe, ou vos fesses, soit même que vous ayez. le désir de vous caresser le sexe ou même de vous masturber devant une ou plusieurs personnes, alors aussitôt votre subconscient fera venir en vous le besoin irrésistible de pratiquer la respiration abdominale profonde en gonflant à la fois votre ventre et votre poitrine et en serrant très fort vos deux mains l'une dans l'autre ; vous ferez, cet exercice trois fois et vous vous sentirez aussitôt après détendu, relaxé, l'esprit clair et tout désir de vous exhiber aura disparu et vous vous sentirez. bien dans votre peau, rassuré et heureux de vivre, d'autant plus que vous aurez serré vos deux mains très fort et le plus longtemps possible.
Voyons maintenant vous allez, faire venir en vous une image mentale de votre personne dans la situation suivante :

vous êtes dans la rue, vous vous promenez, et soudain, quelque chose ou quelqu 'un vous donne envie brusquement d'exhiber une partie intime de votre corps, alors voyez, les gens autour de vous ont peur, ils se moquent de vous, ils disent c'est un fou, c'est une pauvre créature et certains pensent même, c'est dégoûtant, il nous répugne, appelons un agent pour le faire arrêter. Quelle bêtise et quelle déchéance. ...

Alors maintenant vous balayez, complètement cette affreuse image, vous la rayez, absolument de votre esprit car vous avez, changé et vous remplacez, cette vision par celle-ci :
voyez, maintenant vous vous déplacez, dans la rue avec joie, avec élégance d'un pas décidé, sans crainte aucune, vous souriez, et vous vous sentez, vraiment à l'aise et bien dans votre peau. Voici que maintenant quelqu'un ou quelque chose vous donne envie de vous dénuder, ou de montrer votre sexe, et bien non cela est terminé, vous n 'aurez, pas envie d'être ridicule, et de risquer de perdre votre liberté. Alors vous serrez, très fort vos deux mains et vous pratiquez, aussitôt la respiration profonde abdominale trois fois et votre esprit immédiatement retrouve son calme et sa sérénité ; et vous pensez, alors, je suis heureux de vivre, j'ai retrouvé un état normal, je peux sortir sans crainte, comme tout le monde et après chaque nouvelle séance d'hypnose je serai de plus en plus sûr de moi puisque maintenant quoi qu 'il arrive je pourrai rester calme, maître de moi et de mes gestes comme un individu normal parfaitement normal.

Maintenant pour terminer écoutez-moi bien: si parfois lorsque vous êtes seul, vous évoquez, encore la possibilité de montrer votre corps nu ou de pratiquer des gestes obscènes ou de vous masturber devant quelqu 'un alors rien ne vous empêche de le faire avec votre femme ou une petite amie mais cela se fera dans une intimité sans risque. Si vous lui expliquez, que vous avez, besoin d'agir ainsi avec elle, de temps en temps pour votre équilibre, elle le comprendra très bien et pourra même dans certains cas y trouver une excitation agréable pour elle. Il existe également des clubs d'exhibitionnistes ou vous pouvez, en groupe isolé et discret pratiquer vos fantasmes d'une manière contrôlée et sans risque.

De toutes façons si vous écoutez, cette séance d'hypnose vous allez, vous débarrasser très vite et très bien de vos fantasmes et pour terminer je place en votre subconscient cette post-suggestion : «à partir de maintenant et chaque jour davantage toute envie d'exhiber votre corps nu, ou votre sexe, ou vos fesses, tout désir de vous masturber en public va disparaître très vite et complètement pour votre plus grande satisfaction et pour votre plus grande joie, et cela prendra effet sur vous sitôt après la fin de cette séance d'hypnose. Je vous laisse quelques instants sur cette image avant de vous ramener à votre état conscient pour qu 'elle se grave complètement dans votre subconscient qui vous la restituera à tout moment chaque fois que vous en aurez. besoin.»

Exorcisme par hypnose

Cette suggestion a été conçue spécialement pour vous libérer d'un état de servitude et pour vous débarrasser de toute idée de possession.
La possession dans l'enseignement catholique est l'état dans lequel tombe une créature humaine, lorsque le démon entre en elle, et agit par son intermédiaire.
Dans la réalité, la possession est un état qui consiste à se sentir dominé par des éléments mal définis, par des événements incontrôlables, mais aussi par des personnes mal intentionnées à leur égard.
Le sujet a le sentiment d'être possédé, traqué par des événements étranges et qu'il ne sait pas ou ne peut pas comprendre.

Ces personnes en général sont le plus souvent des névrosés, qui souffrent d'un état de psychose, et qui ressentent des troubles qu'elles attribuent le plus souvent à des influences démoniaques.
Quelles qu'elles soient, elles sont presque toujours le fruit d'une imagination trop fertile, d'un esprit fragile, pouvant encore être aggravées par un excès de pensées religieuses.
La possession, comme l'envoûtement, est ressentie le plus souvent sous forme de bruits, de douleurs inexpliquées, de visions nocturnes effrayantes, mais aussi par la répétition de catastrophes ou d'événements malheureux, ou par des sensations d'être constamment en état de péché religieux.

La possession a souvent comme origine l'esprit brouillé du sujet par des fantasmes névrotiques, ou encore le fait que la personne se trouvant en état dépressif, soit allé consulter soit un marabout, un voyant, un médium, ou tout praticien de la divination ou de l'ésotérisme.
Ce genre de consultation ne convient absolument pas à un sujet influençable, qui nourrit des pensées négatives et des idées noires, émanant en général d'un esprit crédule et naïf.
De toutes manières et dans tous les cas, il est possible de débarrasser un personnage possédé ou envoûté, par l'application de suggestions positives choisies que l'on adresse au subconscient de celui-ci, dans un état d'hypnose profonde, à la condition que le sujet soit très motivé et parfaitement désireux de se libérer complètement.
«Maintenant que vous êtes dans cet état d'hypnose profonde, je vais vous demander de vous visualiser devant un tableau noir, et sur celui-ci que vous voyez, parfaitement, alors vous inscrivez, à la craie les chiffres suivants : 1-2-3-4.5.6-7-8-9-10.

Vous voyez, donc très bien ces chiffres, alors vous prenez, un chiffon et vous effacez complètement le 4 et le 6. Ainsi maintenant, vous ne voyez, plus ces chiffres et vous oubliez. donc complètement le 4 et le 6. Vous ne les voyez, plus, ils n 'existent plus pour vous, je les efface de votre esprit, vous ne les voyez, plus, mais ils reviendront tout à l'heure dans votre esprit, 15 minutes après la sortie de votre état hypnotique.
Maintenant comme je sais que vous pouvez, parler, alors je vous demande de lire les chiffres que vous voyez, encore sur le tableau (30 secondes.. silence)... Voilà, c'est fait, c 'est très bien.
Comme vous avez. su effacer de votre esprit les chiffres 4 et 6, vous allez, pouvoir effacer également de votre cerveau toutes ces influences néfastes, toutes ces emprises nocives.
Pour cela, vous allez, vous visualiser dans la situation exacte qui vous a fait constater que vous étiez, possédé, aussi je vous demande de vous imaginer, de revoir les actes, les états, de retrouver les sensations qui vous ont sensibilisé.
Vous êtes plongé dans cet état et maintenant que vous le revoyez, parfaitement une dernière fois, alors vous supprimez. cette image, vous l'effacez., vous la chassez, complètement et vous vous représentez, complètement transformé, en personnage nouveau, totalement normal, libéré des influences nocives, avec un corps et un esprit purifiés, restructurés, rénovés, remis à neuf. Vous avez retrouvé votre personnalité, votre gaieté, votre assurance, votre joie de vivre, vous êtes heureux, vous voyez, votre visage serein, souriant et vous vous sentez, redevenu

indépendant, libéré et vous respirez. avec satisfaction, une détente totale vous envahit et la vie vous sourit, vous allez, pouvoir faire des projets et faire tout ce que vous avez. envie.

Votre cerveau est vidé, débarrassé, assaini, purifié de toutes pensées parasites, de toute idée de possession et de toutes sensations pénibles. Vous n 'exécuterez, plus aucun de ces actes habituels qui vous faisaient du mal, votre esprit maintenant est fermé, bloqué, toutes les influences néfastes n'ont plus d'effet sur vous.
Encore une fois, je vous demande de vous visualiser comme un être nouveau, ressuscité, sans problèmes, sans soucis, sans contraintes, débarrassé définitivement de toute influence pernicieuse.

Vous êtes devenu indifférent à toutes manifestations stressantes. Vous êtes décontracté, détendu, bien à l'aise, sûr de vous, bien dans votre peau et votre esprit assaini, purifié, va pouvoir vous permettre de vivre heureux, libéré, dans la détente, la tranquillité, la sérénité, dans la joie de vivre retrouvée. Plus aucune pensée parasite, aucun sentiment négatif n 'est en vous, votre subconscient est complètement débarrassé de toute anxiété, toute idée d'être possédé a disparu définitivement et vous vous sentez, indépendant, libre, détendu, bien dans votre peau, heureux et vous souriez, car maintenant plus rien ne vous gêne, vous revivez, vous êtes libéré, libéré totalement libéré.
Aussitôt après votre réveil, vous pourrez retrouver cet état d'âme de personnage heureux, avec sérénité, et vous vous sentirez toujours plus libéré, détendu, en pleine possession de vos moyens après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Maintenant, je vais pouvoir vous ramener à votre état conscient.»

Gourmandise

-"Je sens : les sucreries me répugnent... de jour en jour, cette répugnance s 'accroît... Dès cet instante je n'en mangerai, plus... Chaque semaine je perds un kilo...Je me sens nettement mieux... J'ai perdu cet appétit vorace... Je prends deux repas par jour...Je ne grignote plus...Tant que j'écouterai cette cassette je perdrai un kilo par semaine...De jour en jour s ma santé s'améliore...Ma digestion fonctionne à merveille... Manger ne m'intéresse plus...Je me sens tout à fait bien...
Je mange peu aux différents repas...Je ne grignote plus de sucreries... de jour en jour, elles me répugnent toujours davantage... Chaque semaine, je maigris d'un kilo...Je m'en porte très bien.. A l'écoute de cette cassette, je serai calme, légère...chacune de mes paroles s'incruste en mon subconscient...J 'exécuterai ces ordres...Je me sens mieux, de jour en jour".

Hantise d’avoir 50 ans

Cette suggestion a été écrite principalement pour vous mesdames. Alors, puisque vous l'écoutez, vous allez pouvoir modifier complètement votre manière de penser, ainsi que votre comportement pour vous sentir encore plus heureuse de vivre.
Vous êtes en cours de ménopause, ou bien celle-ci est terminée ; dans les deux cas, c'est le meilleur de votre existence que vous vivez en ce moment, alors vous devez savoir en profiter.
Votre cycle menstruel se termine ou bien il est terminé. Donc, plus de soucis pour cela ; vous êtes libérée ou vous allez être débarrassée de cette contrainte. Maintenant, vous allez connaître une vie nouvelle de liberté sexuelle, plus de règles, aussi vous êtes disponible sexuellement tous les jours, vous n'avez plus à craindre la fécondation. Vous êtes devenue une femme libre et qui va connaître une vie nouvelle, sans contrainte, pour vous rapprocher davantage de votre mari, ou pour vous attacher encore plus à un ami qui vous convient.
Maintenant, nous allons évoquer cette hantise d'approcher de cet anniversaire attendu : «avoir 50 ans».

Je vous rappelle que vous devez envisager d'arriver à cette date dans un esprit de sérénité, de détente, de liberté, d'indépendance, car vous allez entrer dans la période de votre deuxième jeunesse, avec tous les avantages que cela vous apporte.
«Voyons maintenant, vous allez/aire venir en vous cette belle image de la jolie femme que vous êtes. Regardez-vous bien; vous avez, la plénitude de toutes vos facultés, physiques, morales, intellectuelles et cela dans un contexte de pouvoir profiter des plus belles années de votre existence.
Vous êtes toujours belle, en bonne santé, votre esprit libre peut espérer les plus grandes joies de la vie que vous pouvez encore connaître pour très longtemps.
Vous vous débarrassez de toutes contraintes, de tous vos blocages, de tout qui vous gêne, de toutes vos hésitations, ce qui va vous permettre de connaître la joie, la gaieté, l'espoir et la sérénité et de pouvoir penser que chaque nouvelle année que vous allez vivre maintenant, vous apportera toutes satisfactions.
A partir de maintenant, vous allez réaliser, grâce à l'état d'hypnose dans lequel vous êtes en ce moment, que la vie pour vous va changer et que vous allez enfin pouvoir vous exprimer, vous extérioriser, vous intéresser à tout ce que vous n'avez pas osé faire jusqu'à ce jour et cela, en toute indépendance.

Vos 50 ans vont être pour vous une révélation, vous allez. encore une fois apprécier votre beauté, votre charme, votre intelligence, le plaisir de vivre, de profiter des bonnes choses de la vie et pour cela, vous allez cultiver votre physique, affiner votre silhouette, soigner votre élégance. Vous devez, plaire à tous ceux qui vous côtoient, hommes ou femmes, faire en sorte que l'on vous admire, que l'on vous désire, que l'on vous envie, enfin que l'on vous aime.
Alors maintenant que vous savez, que vous avez, tout ce qu 'il faut pour être admirée, enviée, recherchée, désirée même, vous avez. compris que vos 50 ans sont pour vous le cap d'un grand tournant de votre vie, que vous allez, apprécier avec joie, en vous organisant pour profiter chaque jour de toutes les joies nouvelles que vous allez, savoir rechercher, trouver et vivre intensément.
Voyons maintenant, chère Madame, pour terminer cette séance vous allez, faire venir en vous la belle image suivante que vous saurez, retrouver, chaque fois que vous en aurez. envie, dès la fin de cette séance d'hypnose.

Voyez., vos 50 ans sont pour vous la plus belle période de votre vie. Votre âge importe peu, c'est la jeunesse et la sérénité de votre coeur et de votre esprit qui comptent avant tout.
Vous allez., à ce tournant de votre vie, connaître une révélation de votre existence, pour apprécier toutes les joies d'une liberté, d'une indépendance, d'une évolution physique et mentale, d'un désir nouveau de vivre, de mieux vivre, de connaître la sérénité, pour réaliser tous vos désirs non encore satisfaits à ce jour.
Sitôt après le retour à votre état conscient, alors vous allez changer complètement votre comportement, pour vous retrouver une femme toujours plus jeune, belle, élégante, sensuelle, heureuse de vivre, avec plein de projets d'avenir dans la joie, et cela chaque jour davantage pour votre plus grande satisfaction.
Je vous laisse quelques instants sur ces images, pour que votre subconscient les enregistre et puisse vous les restituer à tout moment lorsque vous en aurez besoin...
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient...............

Honte de soi (tache à l'épaule)

Katy est une jeune fille charmante. D'un tempérament très gai, elle s'assombrit chaque année à l'approche de l'été. Parfois, elle déprime, s'enferme chez elle pour une seule raison. Elle a sur l'épaule gauche une tache très foncée au pourtour irrégulier "agrémentée" en son centre d'une touffe de poils roux du plus fâcheux effet. Les médecins consultés refusent d'y toucher craignant une cicatrice importante et une complication ultérieure. Katy a très peur de se

montrer en maillot de bain. Elle a également pris un tic qui consiste à tirer régulièrement sur la partie gauche du col de son vêtement pour cacher la malheureuse épaule.
Sur le conseil d'un dermatologue, Katy fait épiler les poils disgracieux. D'autre part, nous essaierons sous hypnose de lui faire accepter cette anomalie comme une chose sans importance.
Katy fait du yoga et se concentre avec beaucoup de facilité. Elle a aussi un bon pouvoir de visualisation.
Nous commençons la séance par quelques instants de fascination debout.
- Ferme les yeux. .. Je passe derrière toi... et tu continues de voir mon regard.. . Il t'attire en arrière.... très fort.. .Très ... très fort...
Katy tombe en arrière. Je la retiens .
- Ouvre les yeux. . . Assieds-toi confortablement.... Voilà. . . c'est bien. . . Ferme les yeux. . . Pendant quelques secondes, tu vas écouter ta respiration. . . . Ne fais pas d'effort. . . Ecoute simplement le bruit de l'air qui entre et qui sort de tes poumons. . . . C'est ta propre musique. . . celle qui te met en harmonie avec le cosmos tout entier. .
.Je la laisse respirer ainsi une ou deux minutes. Après le lui avoir annoncé, je pose la main gauche à plat sur son front et la droite sur sa nuque.
- Je vais compter jusqu'à trois... A trois j'enlèverai les mains... Ta tête deviendra lourde... Elle tombera en avant sur ta poitrine et tu dormiras profondément. . . devient lourde. . .
Deux... je vais bientôt enlever les mains. . ....Un... ta tête Trois, j'enlève les mains... Tu dors profondément.
J'enlève les mains. Sa tête tombe en avant. SOMMEIL. .... SOMMEIL profond. ..... Tu dors profondément.
Je fais des passes lentes du front au plexus solaire. Tout ton corps se détend.
J'approfondis l'hypnose deux à trois minutes. Maintenant. . . . je vais te faire remonter dans le temps. . . Tu vas te retrouver au bord d'un fleuve qui coule paisiblement dans la plaine. . . Une minute de silence.
- Vois - tu le fleuve?
- Oui.
- Où es - tu?
- Sur le bord.
- C'est bien... Là, près de la berge, il y a une barque... Tu la vois bien?
- Oui.
- Tu montes dans la barque et tu te laisses dériver sur le fleuve... Tu ne crains rien... Le courant est très faible et je suis là, près de toi...
Tout ce que tu verras, tu le regarderas en simple spectatrice comme si tu assistais à la projection d'un film. .....
ça va?
- Oui.
- Pose ton regard sur la berge de droite... Tu y verras un certain nombre de scènes qui sont peut -être liées à ta vie actuelle ou à une vie antérieure. Je sais que Katy croit à la réincarnation.
- Tu peux me raconter ce que tu vois... Si tu ne le veux pas maintenant, tout à l'heure, tu t'en souviendras parfaitement. Katy ouvre la bouche.
- Vois - tu quelque chose? Où es - tu?
- Dans la cour de l'école.
- Quel âge as - tu?
- Dix ans.
- Que fais - tu?
- Je mange du chocolat.
- Comment es - tu habillée?
- J'ai ma petite robe rouge à bretelles avec mes chaussettes
blanches.
- Tu es très belle. Es - tu toujours aussi belle?

- Non. . . C'est la fête de fin d'année. . . J'ai des prix.
- Continue à regarder la berge.
Et ainsi pendant plus d'une heure, Katy me raconte ce qu'elle voit, ou plutôt ce qu'elle vit. Evénements de la vie quotidienne, conflits intimes,... Katy est un sujet exceptionnel.
Puis soudain.
- J'ai mal.
- Où as - tu mal?
- Là, à l'épaule. . . . Je suis blessée. . .
Katy raconte avec force détails qu'elle est soldat Elle se bat dans une ruelle étroite et pavée. Elle reçoit un coup violent sur l'épaule gauche. Elle ne peut pas dire de quoi, son agresseur étant derrière elle. Elle ne saigne pas, mais souffre beaucoup.
Je la calme doucement.
- Maintenant, tu vas voir ton épaule. .. . Elle retient toute ton attention. . . Elle est souple. ... en bonne santé... Vois - tu ton épaule?
- Oui.
- Regarde bien sur le dessus...
Elle porte la trace d'une glorieuse blessure... C'est la marque d'un acte de bravoure exceptionnel... Tu peux en être fière...
A l'avenir, tu pourras montrer cette cicatrice avec fierté. . . Tu es calme. . . . détendue. . . décontractée. . en harmonie avec tout ce qui t'entoure.
Maintenant, tu vas te voir à la plage... Tu as un beau maillot de bain qui te plaît beaucoup... Tes amis t'admirent...
Regarde autour de toi tous ces gens qui se baignent...
Les vois - tu?
- Oui.
-Il y a une femme énorme qui lave un tout petit chien...
La vois - tu?
- Oui.
- Près d'elle, vois-tu la belle jeune fille avec des taches de rousseur?
Elle a l'air très heureuse et très flattée de tous les regards qui se posent sur elle.
Katy se met à pleurer. "C'est pas juste".
- Cette belle jeune fille Katy c'est toi. . . . Ne crains rien. . Tu vas t'aimer très fort. . . Tu es aimée. ...tu t' aimes. . . .
Tu le mérites. . . .
Bientôt, tu iras à la plage sans aucun complexe. . . Tu te sentiras en pleine forme.... en harmonie avec toi-même et les autres...
Je continue quelques minutes et la réveille. Une seule séance d'hypnose l'a délivrée de sa crainte. Elle se met en maillot de bain sans complexe et sa tache à l'épaule est devenue moins apparente. Les poils n'ont pas repoussé.

Hypertension artérielle

Paul I-, 37 ans, souffre d'hypertension artérielle depuis cinq ans environ. C'est compréhensible...

Le patient a trois enfants, sa femme ne travaille pas, il est conducteur de poids lourd dans une société parisienne de transports, mais effectue, en plus, des déménagements pour son propre compte, le soir et le week-end, chaque fois que l'occasion se présente. La période des congés annuels, aussi, lui sert, habituellement, à la consolidation de sa situation financière, parce qu'il aimerait pouvoir acheter le plus rapidement possible la ferme de ses rêves, en sa Bretagne natale...

L'état voulu une bonne fois atteint , le patient reçoit la suggestion posthypnotique :
— ... Vous vous relaxez... vous vous relaxez complètement... Bien ne peut empêcher votre relaxation complète... Et cette sensation agréable de détente, vous allez la retrouver demain, après-demain et chaque jour de la semaine... Demain, après-demain et chaque jour de la semaine, dès que vous prendrez le volant, vous serez envahi par la sensation de détente complète que vous savourez en ce moment... Vous êtes complètement détendu... Vous savourez un état de calme profond, où tous les muscles de votre corps se décontractent... Les muscles qui entourent les vaisseaux sanguins, eux aussi, se décontractent, eux qui faisaient pression sur toutes vos veines... Grâce à cette décontraction, vos vaisseaux sanguins s'élargissent... Le sang coule en vos veines plus librement... Vous vous sentez bien, très bien... Pas de fatigue... pas de maux de tête... pas de « mouches » devant les yeux... Votre sang circule librement, vous n'êtes pas fatigué, vous n'avez pas mal à la tête, votre vue est impeccable... Vous conduisez tranquillement, calmement... Les embouteillages ne vous énervent pas... Le ralentissement de la circulation routière, la perspective du retard que votre livraison risque de prendre ne vous contrarient pas... Le stress d'autrefois est fini... Vous êtes calme et détendu... Calme et détendu, comme vous le serez quand, enfin, vous pourrez prendre possession de la ferme de vos rêves... Vous le savez, vous énerver, vous faire du souci, ne vous avancent à rien... Même si vous prenez du retard, vous allez être payé normalement... Vous êtes calme et détendu... Et, dorénavant, chaque fois que vous prendrez le volant, vous retrouverez cette merveilleuse sensation de calme et de détente que vous savourez en ce moment... Vous vous sentez bien, vous êtes heureux... La certitude d'avoir votre ferme vous rend heureux... Vous le savez, inutile de vous tracasser, votre ferme, vous l'aurez... Non seulement le bonheur vous attend à la ferme mais il est déjà en vous...

Pendant deux mois, une fois par semaine, le traitement de Paul I. se poursuit. Il est de moins en moins stressé. Et la guérison arrive...

Autres suggestions

Vous souffrez d'hypertension artérielle, aussi l'hypnose va améliorer votre état.
«Il faut que vous sachiez que dans l'état d'hypnose dans lequel vous êtes en ce moment la relaxation profonde de votre corps vous a déjà fait diminuer votre tension.
Votre rythme cardiaque a baissé et votre coeur bat fort et calme à la fois.
Il faut que vous sachiez que ce ne sont pas les facteurs habituels invoqués tels : l'obésité, les aliments trop riches, les graisses, les protéines ou même le tabac, qui causent le plus souvent l'hypertension.
Par contre, le stress, les angoisses, les peurs, les chocs psychologiques, les tracasseries continuelles de la vie urbaine et moderne, ont une influence importante sur l'augmentation de l'hypertension.
Aussi donc, à partir d'aujourd'hui, si vous avez ressenti au cours d'une journée de travail, l'un des stress précités, alors sitôt rentré chez. vous, écoutez une cassette sur la relaxation hypnotique.
Vous pourrez auparavant avec un tensiomètre portable, vérifier votre tension et recommencer après l'écoute de cette cassette, pour constater alors que votre tension aura diminué.
Ce traitement par l'hypnose est donc à la fois efficace, rassurant, rénovateur et régulateur de votre fonction circulatoire.

A partir d'aujourd'hui et encore davantage si vous souffrez d'hypertension artérielle, vous allez vous débarrasser de toutes vos angoisses, de tout ce qui vous contrarie, de tout ce qui vous gêne. Chaque fois que vous vous sentirez angoissé, alors vous pratiquerez la respiration abdominale et pour cela vous gonflerez à la fois votre ventre et vos poumons, puis vous chasserez violemment cet air en expirant celui-ci profondément.
Vous répéterez cet exercice 3 ou 4 fois, pour vous sentir aussitôt après détendu, relaxé, soulagé, parfaitement à l'aise et bien dans votre peau. Là encore, si vous pratiquez souvent cet

exercice au cours d'une journée particulièrement stressante, vous pourrez après l'écoute de la cassette, le soir, constater avec votre tensiomètre une baisse sensible de votre tension et vous sentir parfaitement bien pour tout le reste de la journée.
Pour vous protéger de toute influence mauvaise sur votre tension, vous allez, apprendre à ne plus être influencé par les émotions de tous ordres. Pour cela, je vais placer dans votre subconscient, une post-suggestion qui vous aidera à rester calme et parfaitement détendu, à tout moment de votre existence.

Pour cela, je vais vous demander de placer votre main droite sur votre ventre et de compter jusqu 'à 3. Je compte :
1- 2- 3 et chaque fois que vous ressentirez, une émotion, un choc psychologique, une peur ou une angoisse, alors vous resterez, complètement indifférent, insensible et vous conserverez, votre calme, votre sérénité et votre bien-être d'une façon permanente.
Je répète : chaque fois qu 'une agression, une angoisse, une crainte viendra vous perturber, alors vous placerez. comme maintenant votre main droite sur votre estomac, vous compterez, : 1- 2- 3 et aussitôt, vous vous sentirez. détendu, relaxé, bien dans votre peau, calme et heureux de vivre.
Cette post-suggestion prendra effet, sitôt la fin de cette séance et de plus en plus après chaque séance d'hypnose.
Je vous laisse quelques instants pour que ces paroles se gravent dans votre subconscient, qui vous les restituera chaque fois que vous en aurez, besoin.
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient.»

Influencer une fonction vitale

A chaque seconde de notre vie, d'innombrables cellules meurent. D'autres les remplacent. Voici le moyen d'influencer cette fonction à votre gré : l'auto-hypnose. Désirez-vous rajeunir et embellir ? Alors, enregistrez les suggestions suivantes sur cassette.

- Je suis tout à fait calme ...libre...Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahissent...m'emplissent...Rien d'autre n'est important...je m'abandonne tout à fait à ce sentiment de paix et d'harmonie... je suis très heureux... je me sens bien en ma situation... je scrute l'avenir avec confiance... je sais : de beaux événements me sont destinés...Mon coeur bat lentement, régulièrement. Ma circulation est régulière...calme, régulière...ma digestion est par faite... de jour en jour s ma santé s'améliore ...De jour en jour tout va mieux en toutes choses .
Accepter sa situation.
-"J'accepte ma situation et je m'y sens tout à fait bien...Ma tête est légère...ma nuque et mes épaules sont souples et détendus... Je ressens cette merveilleuse détente dans tout mon corps.. je suis heureux de ce bien-être qui se répand dans mon corps. . . j 'ai un sommeil profond, bienfaisant, reposant...Toutes les nuits, je dors sans me réveiller... tous les matins, je me ré-veille frais, reposé...Je me réjouis de pouvoir vivre une nouvelle journée... je regarde l'avenir avec confiance... chaque jour nouveau m'emplit de joie...ma santé s'améliore de jour en jour... je minois toujours davantage... je suis heureux d'être si bien dans ma peau... de jour en jour, tout s'améliore en toutes choses...ma peau se tend... je deviens de plus en plus jeune...de plus en plus mince...une énergie nouvelle, inconnue, m'envahit... je suis tous mes problèmes dans la joie... j'ai pris mon destin en main... je le façonne selon mes désirs... je donne à ma vie la forme souhaitée...Je suis très heureux".
Ici, on observe une minute de silence.
Atteindre la parfaite détente.
-"Je ressens cette merveilleuse détente...elle emplit mon corps... de jour en jour, elle m'envahit toujours davantage ...En ce merveilleux état de paix et de détente, chacune de mes cellules s'est emplie d'une force nouvelle...Je suis plein de force et d'énergie... Je me sens tout à fait bien...Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...Puis, s'ouvre de nouveau mes yeux... je serai frais

et dispos... Un...Deux...Trois... J'ouvre les yeux! Maintenant mes bras et mes jambes sont de nouveau souples, et mobiles.. ..je suis plein de force et d'énergie et je me sens frais et dispos... Je me sens tout à fait bien".
Vous serez surpris de l'effet obtenu. Ecoutez ces suggestions deux fois par jour pendant plus d'un mois.

Insomnie

Jocelyne E., 39 ans, a déjà essayé de nombreux somnifères ou calmants, mais aussi s'est astreinte à faire de la natation au moins deux fois par semaine, sans que tout cela parvienne à supprimer ses insomnies.
Le dialogue avec la patiente finit par mettre à jour ce qui paraît être la cause profonde du fait qu'elle a du mal à s'endormir ou encore du symptôme qu'elle se réveille automatiquement au bout de trois-quatre heures de sommeil, pour rester éveillée pendant plusieurs heures : les études de sa fille lui causent bien des contrariétés et des soucis, tandis que son mari lui donne l'impression d'avoir une maîtresse...

L'hypnose est effectuée par le « Procédé de la bougie »» puis vient la suggestion :
— ... Votre sommeil est on ne peut plus profond, votre détente est on ne peut plus parfaite-. En vous concentrant sur la bougie, vous avez pu vous endormir facilement... Cette concentration a chassé tous les soucis... toutes les contrariétés... tous les tracas... Votre esprit est devenu libre... Vous pouvez dormir calmement, sans avoir à vous inquiéter pour quoi que ce soit... Vous dormez tranquillement, et vous êtes consciente du fait que vous faire des soucis, vous tracasser, vous laisser influencer par les contrariétés ne sert à rien... Loin d'arranger les choses, en vous laissant dominer par les soucis, par les tracas et par les contrariétés, vous ne faites que du mal à vous-même et à ceux que vous aimez... Vous dormez tranquillement, vous êtes détendue, vous êtes heureuse... Rien ne risque de vous réveiller... Vous ne vous réveillerez que quand il en sera temps... Vous pouvez dormir tranquillement, parce que vous savez que, tôt ou tard, tout va rentrer dans l'ordre... Vous savez que, tôt ou tard. votre fille n'aura plus de mauvaises notes... Vous savez que, tôt ou tard, votre mari vous prouvera son attachement... Vous dormez tranquillement, parce que vous êtes capable d'accepter stoïquement ce mauvais passage... Vous dormez tranquillement et profondément, parce que vous savez que la vie est faite de hauts et de bas... Vous dormez tranquillement et profondément, parce que vous savez qu'obligatoirement, tôt ou tard, tout va rentrer dans l'ordre... Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra de vous endormir facilement tous les soirs... Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra, nuit après nuit, de ne pas vous réveiller brusquement... Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra dorénavant de dormir normalement, aussitôt couchée et sans interruption... Vous dormirez toutes les nuits aussi calmement et profondément que maintenant... Vous vous réveillerez, tous les matins, en pleine forme... Ayant bien dormi, vous aurez la possibilité jour après jour de vous occuper de votre fille calmement et affectueusement, sans jamais vous énerver... Ayant bien dormi, vous aurez la possibilité, jour après jour, d'avoir des rapports constructifs avec votre mari, sans plus l'éloigner de vous avec des scènes de jalousie... Tout va rentrer dans l'ordre... Obligatoirement, tout va rentrer dans l'ordre... Aucune raison pour s'inquiéter... Vous dormez bien, d'un sommeil calme et profond... Tous les soirs, après avoir fixé du regard la flamme de la bougie, vous allez vous endormir facilement,., Toutes les nuits, vous allez dormir calmement et profondément, sans vous réveiller brusquement...

De retour trois jours après la première séance, Jocelyn, E. annonce :
— ... Mardi dernier, pour la première fois depuis deux ans, j'ai pu dormir sept heures d'affilée !... Avant-hier aussi, j'ai réussi à dormir presque autant. Mais, la nuit dernière, je me suis réveillée au bout de quatre heures de sommeil. Et je n'ai pas pu me rendormir...

Heureusement, cet échec partiel ne la décourage pas. Cinq autres séances, toujours à trois jours d'intervalle, triomphent définitivement de ses crises d'insomnie.

Autres suggestions (auto hypnose)

-"Je me repose, calme, détendu, les yeux fermés. Mes bras et mes jambes sont souples...Je me sens libre, décontracté...Rien ne me distrait... Je me laisse entraîner...Je respire lentement, régulièrement... je suis tout à fait détendu...Une merveilleuse quiétude envahit mon corps".
Là, vous observez une minute de silence.
-"Maintenant, je me concentre sur mes jambes... Elles s 'alourdissent...de plus en plus...Maintenant, mes jambes sont lourdes comme du plomb... Mes bras s 'alourdissent... sont tirés vers le bas ...Ils deviennent de plus en plus lourds...mes bras sont lourds comme du plomb...Mes yeux s'alourdissent...de plus en plus...de plus en plus ...Mes yeux sont hermétiquement fermés...je ne peux plus les ouvrir...je ne le souhaite plus... je me laisse sombrer profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...un sentiment de paix...
En cet état de paix, j 'ai. une ouverture sur mon subconscient...Cette ouverture s’élargit...de plus en plus...mes paroles s'installent dans mon subconscient... s 'y incrustent...J 'exécuterai ces ordres.
La paix est profonde...Un merveilleux sentiment de quiétude et d'harmonie se répandent dans mon corps...je suis gai et heureux...tous les soirs, à mon coucher, ce sentiment de paix m'envahira. Je m'endors immédiatement, mon sommeil est sain, naturel...à mon réveil, je serai en forme et reposé...je sentirai cette paix et cette harmonie m'envahir...je serai gai et heureux... de jour en jour tout va de mieux en mieux. Chaque soir, à mon coucher, j'élimine toute censée troublante... je m'endors tout de suite...je dors toute la nuit jusqu'au matin...à mon réveil ce merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahira...je suis gai et heureux... de jour en jour, mon état s'améliore...Maintenant, je dors d'un sommeil profond, sain, jusqu'au matin...Je dors profondément...profondément".

Instinct maternel détourné (secte)

L'homme a environ trente-cinq ans. Il est accompagné par une fillette de cinq ans. Il me raconte son histoire.
Il est marié depuis huit ans à une infirmière qu'il aime beaucoup. Le couple désirait un enfant. Malheureusement, la jeune femme était soi-disant stérile. Plusieurs médecins sont consultés. Un beau jour, le miracle se produit, un enfant est annoncé.
La grossesse se déroule normalement et la jeune mère met au monde un très bel enfant. Tout est parfait. Cela dure quatre ans. Le père et la mère s'entendent à merveille et ils adorent leur fillette.
Un jour, une amie de la jeune femme, perdue de vue depuis longtemps, vient leur rendre visite. Elle appartient à une des nouvelles églises chrétiennes qui font un prosélytisme ardent pour recruter des adeptes.
En peu de temps, la jeune femme est convaincue. Elle rejoint son amie au sein d'un groupe. Finie la vie familiale. Le père doit se charger entièrement de l'enfant.
Un évangéliste de passage persuade la jeune mère qu'elle a contrarié le plan divin en désirant la maternité. Elle a beaucoup à se faire pardonner. La fillette ne peut qu'être le fruit du péché, entraînant une punition sur son entourage.
Dès ce jour, la jeune mère se met à haïr sa fillette et son mari. Elle les accuse de tous les maux et le père craint pour la vie de l'enfant.
Il me demande de l'aider en essayant de déprogrammer son épouse, pour la ramener à la raison.
L'entreprise est ardue. Je ne me reconnais pas le droit d'intervenir dans une affaire qui ne concerne que l'intéressée. Néanmoins, des amis consultés m'incitent à aider cette famille certainement abusée par un beau discours.

Sous le prétexte de m'informer sur l'enseignement de cette église marginale, je rencontre la jeune mère. Très intelligente, la réplique extrêmement vive, elle paraît complètement désorientée. Elle a appris un certain nombre de formules toutes faites qui lui permettent de répondre aux questions posées.
Lors de notre second entretien, je constate qu'elle se ronge les ongles jusqu'à la chair. Elle suit mon regard, rougit et devient très mal à l'aise.
Sur un ton léger, je lui propose de la débarrasser de cette désagréable habitude en deux ou trois séances d'hypnose. Elle accepte à condition de ne pas en parler à son entourage.
Dès la première séance, en lui suggérant que des ongles non rongés sont beaux, nous obtenons un résultat très prometteur. A la deuxième séance, encouragée par les résultats obtenus, elle me fait entière confiance.
Je l'hypnotise de nouveau sur aphonie suggérée. Après approfondissement par passes magnétiques, du front au plexus solaire:
- Maintenant, vous allez voir devant vous un grand miroir...
Dans ce miroir, l'image de la femme que vous aimeriez être....
Regardez la... Elle est là... devant vous... Vous voyez son visage... Il dégage la bonté... le calme... la sérénité...
Vous savez que cette femme est intelligente... en harmonie avec sa foi...
Elle veut se dévouer pour les autres... Donner... beaucoup donner...
Elle a une mission à accomplir sur cette terre... instaurer l'harmonie... la paix... la sérénité autour d'elle...
Cette femme s'approche de vous... Elle est tout près de vous... Vous sentez sa respiration sur votre visage... Cette femme pénètre en vous... Cette femme c'est vous... Maintenant, je vais poser mon doigt sur votre front... Vous allez voir devant vous la première personne à qui le ciel vous a permis de donner,... votre fillette à qui vous avez transmis la vie par le moyen de votre corps... Elle est là... devant vous... candide... confiante... le regard plein d'amour pour celle qui l'a portée dans son sein de nombreux mois...
Elle a la fraîcheur et l'innocence de l'enfance...
Elle aussi transmettra la vie selon un plan que le ciel a établi...
Voyez-vous votre fillette?
- Oui.
La jeune femme se met à pleurer doucement. Quelques larmes coulent sur ses joues.
- Maintenant, vous allez éprouver un grand sentiment de responsabilité...
Le ciel vous a donné cet enfant... Vous voyez ses yeux qui vous regardent... qui vous disent:
- Maman, j'ai besoin de toi...
Elle éclate en sanglots. Je la réveille brutalement et la place devant un miroir.
- Regardez-vous... Fixez-vous dans les yeux... En cet instant, les yeux de votre fille vous regardent... Le ciel vous juge...
Votre abandon met en péril le plan d'harmonie qu'il a établi...
Votre place est près de cette enfant pour en faire une fille bien...
Actuellement, vous hypothéquez l'épanouissement d'une âme qui vous a été confiée...
Cette idée hantera vos prochaines nuits et vos moments de solitude.
Elle est effondrée et part sans commentaires. Quinze jours plus tard, c'est elle qui me demande de l'hypnotiser de nouveau, avec son mari, pour essayer de retrouver l'harmonie entre eux. Elle s'est brouillée avec son évangéliste et son amie et a fait un scandale dans le groupe, accusant les membres de l'avoir trompée.

Mal de la voiture

«Tout d'abord, vous devez, considérer que tout voyage en voiture est une distraction, un déplacement agréable, un plaisir.
A partir d'aujourd'hui, chaque fois qu'un voyage en voiture sera prévu pour vous, que vous soyez, le chauffeur ou le passager, vous n 'aurez, plus aucune appréhension, aucune peur d'être malade ou indisposé de quelle que manière que ce soit.

Votre estomac restera insensible au roulement de la voiture, insensible aux accélérations, indifférent à tous les freinages, à toutes les secousses.

A partir d'aujourd'hui, rien ne vous gênera plus dans une voiture, vous y serez, bien et plus long sera le voyage et plus cela vous fera plaisir, plus aucun malaise ne se fera sentir en vous. Et maintenant écoutez, moi bien : chaque fois que vous serez, en voiture, ou dans un car, dans un autobus ou même dans un train, si vous devez, ressentir la moindre gêne, alors aussitôt vous pratiquerez, la respiration abdominale et vous retrouverez, aussitôt votre état normal. Pour cela, vous gonflerez, à la fois votre poitrine et votre ventre et ensuite, vous chasserez, l'air violemment, le plus complètement possible et vous recommencerez. 3 ou 4 fois, pour vous sentir ensuite détendu, relaxé, bien dans votre peau, sans gêne; aucun malaise ne vous envahira plus, votre estomac sera libéré, léger et restera indifférent à toutes les réactions du véhicule dans lequel vous serez..

Je répète : chaque fois que vous vous déplacerez, en voiture, comme passager ou comme conducteur, ou dans tout autre véhicule, si vous ressentez, le moindre malaise, alors aussitôt vous pratiquerez, la respiration abdominale, pour cela, vous gonflerez, votre poitrine et votre ventre en même temps, puis vous chasserez l'air complètement et vous vous sentirez, ainsi l'estomac léger, insensible, tout votre corps sera détendu, relaxé et vous pourrez, voyager alors sans aucune sensation désagréable, mais bien au contraire, vous serez parfaitement à l'aise pour goûter aux joies de la voiture.

Voilà, maintenant que vous savez comment vous protéger de toutes sensations désagréables au cours d'un voyage, alors je vais vous demander de bien visualiser l'image mentale suivante :
Vous êtes en voiture et vous roulez, vous vous sentez bien, parfaitement bien, le paysage défile, vous côtoyez les autres véhicules, voitures ou camions et tout se passe bien, agréablement bien, vous êtes à l'aise, vous trouvez le véhicule très confortable et ce voyage vous plaît beaucoup.
Vous respirez régulièrement, vous vous sentez transporté avec souplesse, votre estomac est léger, tout léger, rien ne vous gêne et plus le temps passe et plus vous roulez et plus ce voyage vous plaît.

Vous aimez la musique, aussi vous écoutez la radio ou la cassette que vous préférez et les kilomètres défilent dans une ambiance confortable et détendue. Toutes vos craintes ont disparu, vous êtes bien à l'aise, vous vous laissez emporter, agréablement, avec sérénité, dans la joie et tout va parfaitement bien.
Je vous laisse quelques instants sur ces images...
Voilà, maintenant que votre subconscient a parfaitement enregistré toutes ces images de confort et de bien-être dans une voiture ou autre véhicule, celui-ci vous restituera ces images chaque fois que vous en aurez, envie et chaque fois que vous en aurez besoin.
Maintenant, je vais devoir vous ramener à votre état conscient.»

Mal de mer

«A partir de maintenant, la peur du mal de mer va disparaître dans toutes les circonstances où vous vous trouverez..
Que vous soyez, sur n 'importe quel bateau, sur une mer calme ou bien houleuse, le balancement du bateau n 'aura plus aucun effet désagréable sur vous.
De toutes manières, pour vous sentir bien à l'aise, vous éviterez, de regarder la mer, vous vous contenterez, de vous intéresser à votre entourage direct sur le bateau.
Si vous êtes dans une cabine, ne regardez, pas par les hublots et tout ira bien.
De toutes manières, chaque fois que vous serez, sur un bateau et que vous craindrez, d'être malade, alors aussitôt vous pratiquerez, la respiration abdominale. Pour cela, vous respirerez

profondément, très profondément en gonflant vos poumons et votre ventre en même temps; puis vous chasserez l'air complètement et vous répéterez cet exercice 3 ou 4 fois pour vous sentir aussitôt après détendue, relaxée, confiante, bien dans votre peau et alors toute sensation désagréable disparaîtra aussitôt et votre voyage sur la mer sera agréable, sans trouble, dans les meilleures conditions.
Voilà, maintenant que vous savez, vous débarrasser de toute sensation désagréable, sur un bateau ou dans tous les cas de déplacements sur la mer, vous pourrez dans tous les cas, pratiquer aussitôt la respiration abdominale qui vous libérera alors de toute sensation désagréable.
A partir d'aujourd'hui, chaque fois que vous aurez, l'occasion de vous déplacer sur la mer, vous vous sentirez, bien détendue, parfaitement à l'aise et bien dans votre peau. La pensée de faire un voyage sur la mer vous sera agréable, vous serez, heureuse, contente et aucune crainte de malaise n 'apparaîtra plus dans votre esprit.
Pour renforcer encore votre indifférence au mal de mer pendant que vous êtes en parfait état d'hypnose, je vais vous demander de visualiser la belle image suivante, pour placer en vous une post-suggestion de celle-ci, qui prendra effet sitôt la fin de cette séance d'hypnose et de plus en plus après chaque nouvelle séance d'hypnose.

Alors écoutez, moi bien. Vous vous imaginez, que vous êtes sur un bateau, sur l'eau, sur la mer. Vous vous sentez, glisser agréablement; le balancement, le tangage du bateau, le bruit des vagues, l'odeur de la mer, vous laissent indifférente. Une seule chose compte pour vous, le plaisir du voyage que vous effectuez.. Vous regardez, le ciel, peut-être les nuages et vous vous sentez, vivre dans la joie, sans gêne aucune.
Vous êtes bien, détendue, vous respirez, agréablement, votre estomac est léger, vous vous sentez, bien dans votre peau, rien ne vous gêne et ce voyage se passe dans les meilleures conditions.
Aussi, maintenant, vous placez votre main droite sur votre estomac et vous comptez jusqu'à 3 : 1-2-3. Ainsi, chaque fois que vous poserez, votre main comme cela, en comptant jus-qu 'à 3, si vous êtes sur un bateau, alors aussitôt votre subconscient retrouvera la vision de la belle image que vous venez d'évoquer et vous serez dans un parfait état de détente, sans malaise et vous vous sentirez parfaitement bien.
Voilà, je vous laisse quelques instants pour que votre subconscient enregistre bien tout ce que je viens de vous dire et il pourra ainsi vous restituer ces images, chaque fois que vous en aurez besoin.
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient......

Manque d’ardeur au travail

Pierre C., 56 ans, l'admet ;
— ... Que je me trouve au bord de la faillite n'est guère étonnant. J'ai bien des bêtises sur la conscience. Ma vie privée a pris le pas sur le reste. Le démon de midi, quoi !... Remarquez, je pourrais encore porter remède aux erreurs de gestion et de marketing que mes négligences et mon manque d'autorité ont provoqués au cours des dernières années... Mais quand je pense à tout ce que cela nécessiterait comme efforts, comme persévérance et même comme abnégation !... A mon âge, tout recommencer à zéro pose quelques problèmes. Je me demande s'il ne vaut pas mieux céder mon affaire et me mettre au vert. D'un autre côté, l'idée de ne plus avoir mon standing actuel me déplaît...
La poursuite de l'entretien permet d'apprendre que, loin, d'avoir été échaudé par la liaison qui a porté préjudice à ses activités professionnelles, il aimerait bien « continuer sur la lancée », mais craint fort qu'une éventuelle modification de sa situation financière ne lui offre plus la possibilité de couvrir les frais impliqués :
— ... De nos jours, entretenir une jeune femme coûte cher, beaucoup trop cher, ajoute-t-il avec un profond soupir.

L'hypnose se déroule par le « Procédé du loisir préféré » et la suggestion exploite, évidemment, les données obtenues :

— ... Vous vous sentez bien, détendu, heureux... Aux Canaries, au bord de la piscine d'un hôtel à quatre étoiles, vous prenez un bain de soleil en compagnie d'une très belle jeune femme... Vous êtes encore enivré par tous les plaisirs que son corps splendide vous a procurés... Vous êtes enivré, aussi, par la fierté que vous éprouvez... Votre amour-propre est flatté par cette nouvelle liaison, que vous devez à la fois à votre charme et à la relance de votre entreprise... Vous êtes fier d'avoir pu remonter la pente... Vous êtes fier d'avoir pu éviter la cession de votre firme... Alors que tout paraissait perdu, vous avez réussi à vous imposer... Vous avez assaini votre budget, vous avez conquis de nouveaux marchés, vous avez triomphé de la concurrence... Votre acharnement, votre persévérance et votre ardeur au travail ont été payantes... Vous en êtes conscient, acharnement, persévérance et ardeur au travail sont payants... Ils vous permettent de vivre comme vous aimez vivre. Acharnement, persévérance et ardeur au travail vous permettent d'avoir une jeune maîtresse belle et voluptueuse, de la combler de cadeaux, de faire avec elle des voyages merveilleux... Acharnement, persévérance et ardeur au travail sont payants... Et vous êtes résolu à ne plus jamais douter de vos capacités... Vous vous sentez bien, détendu et heureux... Vous savez que, pour jouir de ce bien-être, de cette détente, de ce bonheur, vous devez faire preuve d'acharnement, de persévérance et d'ardeur au travail... Et vous êtes résolu à ne plus hésiter, mais à surmonter les obstacles, un à un, toujours avec acharnement, persévérance et ardeur...
Six séances sont programmées, à huit jours d'intervalle. Dès la deuxième séance, Pierre C. se résout à prendre les premières mesures qui s'imposent : il licencie trois de ses principaux collaborateurs (qui avaient abusé de sa confiance) et commence à s'entourer d'une nouvelle équipe, plus jeune, plus dynamique... Quelque quatre mois après la dernière séance, il téléphone pour annoncer :
— ... Apparemment, tout s'arrange. A en croire les commandes décrochées ces jours-ci, nous sommes redevenus compétitifs. Vous avez eu raison de m'inculquer la conviction : « acharnement, persévérance et ardeur au travail sont payants »...

Manque d'inspiration créatrice

Michel L., 38 ans, explique :
— ... En fait, je gagne ma vie en tant qu'imprimeur, mais je me considère, avant tout, comme un artiste peintre. J'ai déjà souvent exposé et plusieurs de mes tableaux ont été bien vendus. Et voici que, depuis un an environ, je manque d'inspiration. Je suis là, devant la toile, des heures et des heures, et rien de valable ne sort...
L'hypnose est atteinte aisément, par le « Procédé de la bougie » et la suggestion vise à l'accentuation de l'instinct de créativité :
— ... Vous dormez... Votre sommeil est profond... Votre détente est parfaite... Votre esprit n'est troublé par aucun souvenir lié à l'imprimerie... Les problèmes liés à votre travail d'imprimeur n'existent plus... Vous dormez d'un sommeil profond... Vous savourez une détente parfaite... Votre esprit est libre... libre d'accueillir l'inspiration... Vous êtes parfaitement détendu et vous pouvez songer à votre prochaine œuvre... L'état de détente parfaite donne libre cours à votre imagination... libre cours à votre imagination... Des idées extraordinaires jaillissent dans votre esprit... Vous voyez des paysages insolites, pas de ce monde... vous voyez des personnages hallucinants (l'artiste a précisé que sa peinture était de type fantastique)... Mentalement, vous voyez votre prochain tableau... Votre imagination se donne libre cours... libre cours... Il vous tarde de vous mettre à l'œuvre... il vous tarde de vous emparer du pinceau et de fixer sur la toile tout ce que le libre cours de votre imagination vous apporte... Vous êtes parfaitement détendu, apte à vous laisser absorber par la créativité... Et à l'avenir, chaque fois que vous voudrez savourer cette détente... cette détente qui donne libre cours à votre imagination, à votre créativité... chaque fois que vous voudrez retrouver cette détente, vous le pourrez... Pour retrouver cette détente, pour retrouver la pleine possession de

votre créativité, pour retrouver l'envie irrésistible de peindre, il vous suffira d'entendre ou de lire les mots »« libre cours »... Les mots « libre cours », chaque fois que vous les entendrez ou vous les lirez, vous donneront l'inspiration...
Une autre séance accroît l'impact de la suggestion posthypnotique, avec le code « libre cours », et Michel L. parvient, subitement, à faire preuve d'une créativité plus grande que jamais : au bout d'un an environ, il est à même d'exposer une trentaine de ses œuvres récentes.

Manque de confiance en soi (pour un magnétiseur)

Jean-Paul est un honnête homme. Depuis de nombreuses années, il magnétise une clientèle importante avec une sollicitude touchante.
Lors de notre première rencontre, il venait de perdre son épouse. Sa tristesse faisait de la peine à voir. Mis rapidement sous hypnose par fascination, je lui avais suggéré qu'il était au volant d'un véhicule et qu'une poule traversait la chaussée.
Malgré sa tristesse, il avait éclaté d'un énorme éclat de rire en voyant la poule freiner, assise sur le derrière, les deux pattes raidies et tendues en avant. C'était au cours d'une séance organisée par une société.
Ce soir, cinq ans après, je suis dans la même société à la demande de ses membres. Je fais un test collectif de sensibilité à l'hypnose, tous les participants étant debout.
Bras tendus en avant, pieds joints, yeux fermés, chacun suit mes suggestions.
- Je pose un poids d'un kilo sur votre main gauche. C'est lourd...
Un poids de deux kilos... Cinq kilos...
C'est de plus en plus lourd...
En quelques minutes, je constate que notre ami JEAN-PAUL n'a rien perdu de sa sensibilité.
Sa main gauche est à hauteur de son abdomen alors que la droite est à hauteur de son épaule.
Avec lui, je repère quelques autres sujets avec lesquels je veux expérimenter ce soir.
Après ce premier test, je renvoie chacun à sa place. Tout le monde assis, j'appelle Jean-Paul et le fais s'asseoir devant moi. Je pose un doigt sur le sommet de son crâne en lui suggérant de fermer les yeux et d'essayer de visualiser le point de contact de mon doigt avec son cuir chevelu. En quelques secondes, il dort profondément.
- Je vais maintenant compter jusqu 'à trois et tu descendras de plus en plus dans cet état où tu es bien... très bien... Un... tu descends. Deux... tu descends encore.
Trois... tu descends toujours.
SOMMEIL... SOMMEIL PROFOND... Tu dors profondément...
Maintenant, je vais te faire entendre une musique... Une musique militaire...
Entends-tu les tambours?
- Oui.
Entends-tu les clairons?
- Oui.
C'est un défilé militaire...Une troupe passe au pas cadencé... C'est entraînant...
Maintenant, tu ne peux plus résister... Tu as envie de défiler avec les soldats... Tu as envie de te lever... de marcher au pas...
Jean-Paul se lève. Je le soutiens sous les bras et le voilà qui se met à défiler au pas cadencé. Il a les jambes raides. Il rythme un pas de l'oie avec des hochements de tête et des bruits de bouche. Je le soutiens toujours car il a de la peine à porter son corps, et il défile.
- Maintenant, le défilé est terminé... Tu as très envie de t'asseoir.
Il s'assied sur la chaise qu'un assistant vient d'approcher.
- Maintenant, tu es calme... détendu... décontracté... Tes mains sont chaudes... brûlantes...
Tu sens toute la force de tes mains. Tu sens le magnétisme de tes mains...
Tu as envie de donner.
Jean-Paul tend les mains en avant. Elles sont rouges et brûlantes. Il transpire abondamment.
Après quelques minutes, je le réveille. Il ne se souvient de rien.

Maux de tête

-"Je suis tout à fait calme...Mes muscles sont souples. .. Mes nerfs sont détendus. . .Je me sens tout à fait bien...Rien ne peut me distraire... Je respire lentement, régulièrement... A chaque inspiration, .je sombre de plus en plus en un agréable sentiment de fatigue et de lourdeur... Je deviens de plus en plus fatiguée... de plus en plus...Ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité m'enveloppe comme un manteau...Je m'y abandonne...Rien n'a plus d'importance...Je me laisse aller...Tous mes problèmes se résolvent.. Je me sens libre...tout à fait bien... c'est merveilleux de se laisser aller...je sombre de plus en plus profondément en cette quiétude bienfaisante. Maintenant, je me sens tout à fait libre, détendu... et je me concentre sur les paroles suivantes.
-Je suis tout à fait calme...tout à fait calme.. Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans mon corps... je suis heureuse et gaie...ma circulation est régulière et ma digestion est parfaite.
à tout instant, je peux me détendre...ma tête reste froide...ma tête est légère...ma nuque et mes épaules sont souples et détendus. - je me réjouis d'être si souple si détendu... Je suis heureuse d'être l'épouse d'un homme intéressant et spirituel...un merveilleux sentiment de détente envahit mon corps...Un bonheur
profonds un grand bien-être m'envahissent de .la tête aux pieds.
Chaque jour, je ressens cette détente agréable.. de jour en jour, elle s'accroît".
Ne pas arrêter l'hypnose au moyen des suggestions appropriées. Rester en cet état jusqu'à un réveil naturel.

Neurasthénie

«Vous souffrez de neurasthénie; vous savez qu'il s'agit d'une névrose avec perte de votre énergie nerveuse.
Vous manquez aussi de volonté et vous êtes le plus souvent triste et mélancolique avec des pensées négatives. Peut-être même avez-vous aussi des maux de tête, ou même des troubles de l'estomac.
Grâce à l'hypnose que vous pratiquez en ce moment, nous allons pouvoir changer tout cela et vous redonner confiance en vous.
A partir d'aujourd'hui, vous allez balayer vos angoisses et pour cela tout d'abord, vous allez apprendre à masser votre plexus solaire par la respiration abdominale.
Vous inspirez l'air profondément, en gonflant à la fois votre poitrine et votre ventre au maximum, puis vous le rejetez. violemment, en rétractant votre ventre. Alors, vous ressentez. une détente totale, un bien-être vous envahit, vos craintes, vos pensées tristes disparaissent et vous vous sentez. détendu, bien dans votre peau, en pleine possession de vos moyens et vous retrouvez, votre énergie, ainsi que votre volonté.

Voyons maintenant, vous allez, examiner avec soin vos qualités, sans en oublier aucune.
Vous avez. sûrement beaucoup de raisons de vous affirmer dans la vie et de retrouver une existence dans la joie. Déjà vous avez, su vous intéresser à l'hypnose, alors vous allez, vous motiver pour retrouver une activité normale, revoir vos amis et sortir régulièrement.
Maintenant que vous avez. recensé toutes vos qualités, vous constatez, que vous n'avez, aucune raison d'être triste. Vous avez, tous les moyens de retrouver le goût des joies de la vie et de vous faire plaisir. Vous allez, donc balayer toutes vos pensées tristes et devenir chaque jour de plus en plus confiant en vous.

Vous vous libérez, de vos appréhensions et vous faites venir en vous l'image du nouveau personnage que vous allez, être, que vous visualisez, en ce moment. Vos angoisses et votre tristesse s'estompent, puis s'effacent complètement.
Vous sentez, toutes vos capacités s'affirmer et vous devenez. de plus en plus sûr de vous, sans gêne aucune, car vous être libéré de toutes vos pensées négatives.

Je vous demande encore de bien vous visualiser et de vous voir en ce moment, avec ce visage détendu, relaxé, souriant, agréable à regarder.

Vous vous voyez, ainsi en pleine forme et en pleine possession de vos moyens et vous avez. retrouvé cette volonté de bien vivre et défaire ce que vous avez, envie.
Les actions des autres ne vous intéressent pas, vous refusez. toutes les conversations négatives de votre entourage, seules les vôtres comptent, pour vous seul, votre réussite et votre vie redevenue normale occupent votre esprit

Vous vous sentez, plein de force, vous proclamez, que tout est facile... et alors tout sera facile. Vos tristesses, vos faiblesses, vos lassitudes sont rayées, balayées définitivement de votre esprit; seule compte pour vous cette image que vous continuez, à visualiser, de ce nouveau personnage que vous êtes devenu, confiant, souriant et satisfait qui vous envahit, qui éclaire votre visage et vous transforme complètement, pour vous faire connaître la joie de vivre.
Ces suggestions que vous venez, d'entendre et de visualiser parfaitement par cette image que vous voulez, être et que vous allez, vivre, je vous demande chaque soir avant de vous endormir, de la faire venir en vous et de vous endormir avec elle...
Lors des phases de sommeil paradoxal, votre subconscient s'en imprégnera et après en avoir rêvé, vous vous retrouverez, au matin en pleine forme, heureux.
Cette séance est maintenant terminée, aussi je vais pouvoir vous ramener à votre état conscient.»

Obésité (voir aussi « Oublier le goût du sucre », « Gourmandise »)

Comme pour le traitement du tabagisme, on envisage une approche globale.

Quels sont les objectifs (perdre 500 gr par mois, ou 5 kilo par mois !?), éliminer ou réduire tel type d’aliment, habitudes alimentaires, etc.

Comment manger (bien mastiquer, pas de TV, prendre conscience de la nourriture,…) ?
Quels sont les évènements qui déclenchent le désir de nourriture ?

Les bonnes habitudes alimentaires à adopter (consulter éventuellement un diététicien), éventuellement les plantes ou médicaments conseillés par un médecin, etc.

Une première séance permet l’apprentissage de l’auto hypnose et une régression* pour définir quel est l’élément déclencheur de cette soif d’aliment. Les suivantes, des hypnoses profondes avec suggestions appropriées au cas, avec renforcement de l’image idéale, les métaphores adaptées et des ancrages négatifs (pour dégoûter d’un aliment interdit).

* association amour-mère-sein, amour-sécurité-plaisir : dissocier aliment et amour, plaisir, sécurité. La cause peut aussi venir d’une vie antérieure au cours de laquelle on est mort de faim par exemple.

Suivent « Mince pour toujours », des suggestions de K. Tepperwein et de A. Daprey

Mince pour Toujours (Hypnovision)

Voici un exemple de la "stratégie" que les gens minces semblent avoir naturellement en eux.
La "méthode" présentée ci-dessous est conçue pour que vous l'utilisiez avec un sujet, bien que vous puissiez aussi l'utiliser pour vous-même, en utilisant l'auto- hypnose.
Lorsque votre sujet saura mettre cette stratégie en pratique en tant qu'habitude, cela pourrait être tout ce dont il a besoin pour mincir graduellement et en permanence. Si votre client à

d'autres problèmes (découlant d'une cause spécifique, ou un problème d'appréciation de soi-même par exemple) utilisez ceci comme une partie d'un programme d'ensemble.

1. Induire et renforcer la transe.

2. "Imagine que c'est l'heure de penser à manger. Il se peut que tu sois dans un restaurant, regardant le menu, ou que tu regardes la pendule et réalises qu'il va bientôt être 1'heure de déjeuner, ou que tu voies de la nourriture à la télévision ou dans le frigidaire. Il se peut que tu aies une certaine sensation dans 1'estomac ou il se peut que tu entendes quelqu'un dire: "le dîner est prêt". Comment sais-tu exactement qu'il est l'heure de penser à manger ?"

3. "Que ressent ton estomac ? Est-ce qu'il se sent plein ou vide ? Quelles sont les autres sensations que tu as dans ton estomac ? Il est peut-être détendu, tendu ou nerveux. Remarque la qualité de la sensation dans ton estomac."

4. "Pose-toi la question: "Qu'est-ce qui donnerait une bonne
sensation dans mon estomac maintenant ? " Pense à une sorte d'aliment que tu pourrais manger. Tu pourrais imaginer une omelette, une part de gâteau, une salade d'épinards, un bol de soupe; choisis un aliment que tu prendrais normalement. Quel est 1'aliment que tu choisirais de manger ?"

5. "Imagine-toi en train de manger le ______. Imagine le goût de ______. "

6. "Maintenant imagines que tu viens juste de finir de manger le _______ et tu en as maintenant la sensation dans ton estomac. Que provoque le __________ dans ton estomac?"

7. "Ensuite, imagine la sensation de ________ dans ton estomac et dans tout ton corps, au cours des prochaines heures. Imagine que plusieurs heures ont passé. Comment te sens-tu ?"

8. "Compare cette sensation avec la sensation que tu avais dans ton estomac avant que tu aies imaginé que tu manges quelque chose. Quelle sensation préfères-tu ?"

9. "Te sentiras-tu mieux après plusieurs .heures si tu as mangé le _________ que si tu n'avais rien mangé ? Si la réponse est "oui", conserve l'idée de _________ comme
une alternative possible. Si la réponse est "non", écarte cette possibilité. Remarque que cette décision est basée sur ce qui te donnera le plus grand plaisir sur une longue période de temps. Il n'y a aucune raison de manger quelque chose qui te ferait te sentir mal pour le reste de la journée."

10. "Maintenant, visualise un autre aliment éventuel. Quel autre aliment voudrais-tu considérer ?" _____

11. "Maintenant tu vas découvrir si réellement tu veux manger le ________ ou non. Imagine-toi mangeant le ________ et imagine le goût de ________et sens-le descendant dans ton estomac. Remarque la sensation de ________ dans ton estomac pendant les prochaines heures. Comment te sens-tu ?

12. Répétez les étapes 10 et 11 encore deux ou trois fois.
Puis demandez: "Est-ce que tu commences à intégrer cette façon de faire ?" Lorsque la réponse est "oui", passez à l'étape 13.

13. "Quel type de nourriture fait que tu te sens bien pendant longtemps ?"

14. "Vas-y, imagine que tu manges cet aliment, et ressens la satisfaction de manger ce qui te fait te sentir bien sur une longue période de temps. " (Pause)

15. 'maintenant prends quelques instants, et imagine une ou deux autres situations dans lesquelles tu vas manger. Passe en revue ce même processus, facilement et rapidement, et fais-moi savoir quand tu as terminé."
Pause de 30 secondes, puis demandez: "Es-tu prêt ?"

16. Lorsque le client est prêt, dites-lui: "Chaque fois que tu voudras manger, tu passeras en revue facilement, rapidement et automatiquement ce même processus mental. Chaque fois que tu le feras, ta nouvelle stratégie pour manger mieux deviendra plus forte."

17. Sortez votre sujet de transe.

Suggestions de A. Daprey

A la base de toute prise de poids, il y a la nervosité. Tout se joue dans l'hypothalamus , qui secrète des hormones agissant sur l'hypophyse qui, elle-même, commande aux autres glandes. Cet organe de quatre grammes au plus, situé dans la partie inférieure de notre cerveau , centralise les commandes du sommeil, de l'appétit, de la faim et de la satiété, mais aussi, ceux, tout proches, de la peur, de l'angoisse, -de la haine et de la colère, ainsi que la sexualité.
Il semble normal que les perturbations de la vie émotionnelle transmises à l'hypothalamus perturbent son fonctionnement, qu'il y ait répercussion sur les commandes voisines comme l'appétit et le sommeil : leur dérèglement entraîne celui des glandes endocriniennes, des métabolismes, du système hormonal, avec des répercussions d'autant plus importantes si la personne est prédisposée héréditairement à l'embonpoint ou se trouve à une période critique de sa vie.
Il est ridicule de prétendre maigrir définitivement tant que l'on est nerveux, angoissé ou déprimé.

Commencez par oublier votre embonpoint, oubliez le régime et les calories, et bien sûr, ne vous pesez plus tant que vous n'aurez pas retrouvé votre calme. Cachez le pèse personne.
Mangez tout ce qui vous fait envie, en évitant bien entendu les excès ; vous serez surpris, plus tard, de constater que cela ne vous a pas fait grossir plus.
Une séance de sophrologie chaque semaine avec un professionnel, répétition de l'exercice chaque jour par cassette. En trois semaines, un mois, vous avez toutes les chances d'avoir retrouvé votre équilibre, pour un cas classique.
Selon la célèbre méthode Coué, une dizaine ou mieux, une vingtaine de fois par jour, vous vous répétez : " Je suis calme, j'ai de moins en moins faim et je maigris un peu plus chaque jour. " Ainsi, vous conditionnez votre inconscient pour qu'il modifie votre comportement.
Astreignez-vous aussi à manger dans le calme et la décontraction, en prenant tout votre temps... et surtout sans regarder la télévision !
A ce stade, vous devez pouvoir, sans vous stresser, réduire vos rations alimentaires : deux cent grammes maximum pour un plat cuisiné, étant entendu que vous n'en prendrez pas deux fois. Réduisez vos bouchées, faites-les durer en mastiquant bien et n'avalez que lorsque les aliments ont perdu leur goût ; ainsi l'assimilation se fait au mieux, vous vous nourrissez avec un minimum d'aliments.
Point n'est nécessaire de " faire du régime ". Il est préférable, pour votre ligne, de manger de bon cœur un met assaisonné normalement plutôt qu'un aliment cuit à l'eau que vous ingurgiterez avec dégoût en regardant avec envie l'assiette du voisin.
Mangez ce qui vous tente, en essayant bien sûr d'être raisonnable, mais dans la limite où cela ne vous contrarie pas. D'ailleurs, au bout d'un certain temps, de vous-même, vous serez attiré par les mets frais et légers, les crudités, les fruits. N'en ayant plus envie, vous rejetterez

instinctivement les plats lourds ou gras, enfin tout ce qui pourrait vous faire grossir. Mangez ce que réclame votre organisme. Lorsqu'il n'est plus perturbé, il sait ce qu'il vous faut.

" Le calme que vous entretenez régulièrement, le. merveilleux équilibre qui règle désormais votre organisme, font que vous avez de moins en moins d'appétit... Vous avez de moins en moins faim, de moins en moins faim... Vous réduisez facilement vos rations alimentaires, sans aucune tension, sans effort, simplement parce que vous êtes mieux équilibré, plus calme et que vous avez de moins en moins faim... Vous mangez lentement, le plus lentement possible, dans le calme, dans la décontraction, en pensant exclusivement à ce que vous faites, en dégustant chaque bouchée, bouchée que vous faites durer, en mastiquant abondamment, et en pensant que cette nourriture va être assimilée dans sa totalité, sans vous faire grossir. Vous avez de moins en moins d'attirance pour les mets gras et riches... Vous résistez facilement à la tentation des sucreries, des pâtisseries... Vous rejetez tout ce qui est charcuterie... Vous modérez votre consommation de beurre et crème... Tout cela sans contrainte, sans obsession... Simplement parce que vous en avez de moins en moins envie... Vos goûts culinaires évoluent, vous préférez de plus en plus les mets frais et légers... Vous êtes de plus en plus attiré par les légumes frais, les crudités et les fruits. Votre goût vous porte de plus en plus vers les nourritures qui ne font pas grossir et que vous digérez facilement. Vous êtes de moins en moins tenté par la nourriture... Vous maigrissez... Vous maigrissez régulièrement et de plus en plus chaque jour... Vous maigrissez naturellement, facilement, sans faire intervenir votre volonté... Simplement parce que vous êtes calme et mieux équilibré. "
Ce message doit être passé à votre inconscient en état alpha, donc en pleine réceptivité. Si vous faites de l'autosophronisation, il est préférable que vous enregistriez le message à la première personne : " Je maigris de plus en plus... ", il gagnera en efficacité.
Après une certaine pratique de ce texte, on peut, pour accélérer la perte de poids, employer un message plus fort, qui ajoutera la notion de dégoût pour les mets qui font le plus grossir.
Cette action psychologique pourra être encore renforcée par l'imagination
- D'une part en vous fixant un objectif de perte de poids raisonnable et réalisable, par exemple cinq cents grammes par semaine. Cela peut paraître peu, mais c'est définitif. Laissez à vos chairs le temps de reprendre leur place dans l'harmonie. Ne vous pesez que tous les huit jours, en vivant cette semaine dans l'optimisme et la certitude d'y arriver.
- D'autre part, en entretenant dans votre esprit l'image de votre objectif final, c'est-à-dire la silhouette de la femme ou de l'homme que vous allez être dans quelques mois, en oubliant celle qui est la votre actuellement. Vous pouvez aller jusqu'à coller la photo de votre tête sur une silhouette découpée dans un magazine, ou mieux, sur une photo de vous en pied, prise à l'époque de votre sveltesse, et mettre ce montage dans un cadre, à l'endroit où vous la verrez fréquemment.
Que la cause de l'embonpoint, c'est-à-dire la nervosité, l'angoisse ou la dépression, apparaisse évidente et relativement facile à guérir, ne veut pas dire pour autant que la perte de poids va être spectaculaire. Elle sera lente, et il est bon qu'il en . soit ainsi. Il est raisonnable d'envisager un amaigrissement de l'ordre de deux à trois kilos maximum par mois, et cette perte de poids sera d'autant plus longue à obtenir que la surcharge est importante et ancienne. Et même si vous avez vingt kilos de trop depuis dix ans, que vous allez faire fondre définitivement à raison d'un kilo par mois, c'est-à-dire sur un peu mois de deux ans, sans vous astreindre à un régime draconien, n'êtes-vous pas gagnant ? D'ailleurs à part cas exceptionnel, vous n'avez pas le choix. Alors, soyez patient et persévérant.
Les amaigrissements brutaux ne sont jamais définitifs, et ils sont souvent dangereux. Si votre surcharge pondérale est très importante, je vous conseillerai de vous faire suivre parallèlement par un médecin.

Suggestions pour éliminer les sucreries (Pr Tepperwein : « Auto hypnose »)

A écouter deux fois par jour :

-"Je sens : les sucreries me répugnent... de jour en jour, cette répugnance s 'accroît... Dès cet instante je n'en mangerai, plus... Chaque semaine je perds un kilo...Je me sens nettement mieux... J'ai perdu cet appétit vorace... Je prends deux repas par jour...Je ne grignote plus...Tant que j'écouterai cette cassette je perdrai un kilo par semaine...De jour en jour s ma santé s'améliore...Ma digestion fonctionne à merveille... Manger ne m'intéresse plus...Je me sens tout à fait bien...
Je mange peu aux différents repas...Je ne grignote plus de sucreries... de jour en jour, elles me répugnent toujours davantage... Chaque semaine, je maigris d'un kilo...Je m'en porte très bien.. A l'écoute de cette cassette, je serai calme, légère...chacune de mes paroles s'incruste en mon subconscient...J 'exécuterai ces ordres...Je me sens mieux, de jour en jour".

Ongle incarné (anesthésie)

Lucien a beaucoup de peine à marcher. Un ongle incarné a transformé le gros orteil de son pied droit en un affreux fruit tuméfié, noirâtre et très douloureux. Le pédicure consulté hésite à s'engager dans cette aventure. L'orteil est intouchable et Lucien très sensible.
Je l'accompagne chez le praticien qui me propose de l'hypnotiser et de l'anesthésier pour qu'il puisse le soigner.
On installe Lucien sur un lit et je me place à la tête comme faisait le Dr. Esdaille initiateur de cette méthode.
Je connais bien Lucien. Je l'ai hypnotisé à plusieurs reprises.
- Regarde mes yeux.
Pour cela, il est obligé de rejeter la tête en arrière et de révulser ses globes oculaires.
Je le fascine, mon regard placé près du sien. De ma place, je vois deux moitiés de pupilles sur deux globes blanchâtres.
- Tu ne vois que mes yeux... Rien que mes yeux... Dans quelques instants, tu ne verras plus qu'un oeil et tu ne pourras plus dégager ton regard de cet oeil.
Dès que j'ai obtenu la fixité de son regard:
- Je vais maintenant compter jusqu'à sept... A sept, tu ne verras plus rien et tu dormiras profondément...
- Un... ton regard se fixe sur le mien.
- Deux... il se fixe de plus en plus.
- Trois... de plus en plus fort.
- Quatre... encore plus fort.
- Cinq... toujours plus fort.
- Six... tu entres dans un autre état.
- Sept... tu dors profondément... Personne ne peut te réveiller sauf moi...
Maintenant, je vais placer ton corps tout entier dans une armure épaisse...
Tes jambes... tes pieds ... dans des bottes solides.
Tes pieds sont complètement insensibles.
A ce moment, le pédicure fait son travail pendant que je continue à suggérer à Lucien:
- Bottes épaisses... de plus en plus épaisses... encore plus épaisses... toujours plus épaisses... Tu es bien ... très bien... calme... décontracté... en harmonie avec toi-même et tout ce qui t'entoure. Tes bottes sont encore plus épaisses.
Je poursuis des suggestions simples et répétitives pendant toute la durée de l'intervention.
Celle-ci terminée, je réveille Lucien qui n'a rien senti sauf une légère pression des bottes sur ses orteils.
Selon le pédicure, l'orteil était si douloureux que sans hypnose, on aurait du anesthésier le pied de Lucien.

Oublier le goût du sucre

«Vous êtes maintenant dans cet état de torpeur hypnotique, dans cet état sophronique parfaitement idéal, pour que les suggestions que vous allez, entendre se gravent dans votre

subconscient, s'y incrustent d'une manière parfaite et celui-ci les exécutera fidèlement sans résistance, de manière à modifier votre comportement, chaque jour davantage, après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Vous savez, que pour vous, pour conserver votre santé, vous devez, supprime le sucre et tous les aliments qui en contiennent ou qui se transforment en sucre.
Ainsi donc, à partir d'aujourd'hui, vous n'achetez, plus de sucre et vous cessez, toute consommation de ce produit. Pour tous les aliments ou boissons que vous consommez, habituellement en y ajoutant du sucre, alors remplacez-le par un édulcorant, de préférence conseillé par votre médecin.

Vous devez, aussi supprimer tout ce qui contient beaucoup de sucre, c'est-à-dire les gâteaux, les confitures, les confiseries, le miel, les glaces, le chocolat, les biscuits secs sucrés, les boissons sucrées, sirops, sodas, limonades, jus de fruit, bière, cidre, les apéritifs, les alcools.
Ainsi à partir d'aujourd'hui, vous perdez, le goût du sucre, le désir des aliments sucrés. Pour vous cela devient impératif, le sucre dans votre corps est un poison, vous le savez., alors vous vous débarrassez, complètement de votre attirance pour les mets et les boissons contenant du sucre.
Maintenant, le sucre et le goût de tout ce qui est sucré, vous laissent indifférent. Vous n 'avez, plus envie de manger sucré, cela ne vous gêne plus de vous en passer.

Maintenant, après chaque écoute de cette cassette, vous allez, vous libérer de plus en plus du besoin de consommer du sucre, des aliments et des boissons sucrées.
Aussi maintenant écoutez-moi bien. Je vais vous faire visualiser tous les méfaits, tous les dangers causés par le sucre dans votre cas personnel. D'abord, augmentation du taux de glucose, dans votre sang, avec risque de diabète et tous les inconvénients graves que vous risquez, par exemple :

diminution de vos forces, éruptions cutanées, furoncles, impuissance, complications vasculaires graves telles que l'artérite des jambes, l'infarctus du myocarde, des insuffisances rénales dangereuses, des troubles de la vue, le risque de coma et tout un cortège de complications diverses encore plus graves.
Ainsi voilà, vous avez. bien visualisé tous les risques qui vous guettent en consommant du sucre et des produits sucrés, votre subconscient les a bien enregistrés; aussi, à partir de maintenant, vous allez, facilement, simplement, sans contrainte, sans gêne aucune, vous libérer du goût du sucre; vous n'en n'aurez, plus envie, vous serez, libéré de cette attirance et deviendrez, complètement indifférent à tous les aliments sucrés, quels qu 'ils soient.

Maintenant, vous allez, visualiser l'image suivante, que votre subconscient va enregistrer pour vous la restituer à tout moment, chaque fois que vous en aurez, besoin.
Le sucre et tout ce qui contient ou produit du sucre dans l'organisme ne vous intéresse plus; vous n 'en voulez plus, vous n 'y pensez plus et cela ne vous gêne aucunement de vous en passer, car vous voyez votre santé s'améliorer tous les jours davantage, vous vous sentez bien, votre corps
retrouve son tonus et son équilibre, vous êtes heureux et votre vie est redevenue normale.
Grâce à la suppression du sucre, vous êtes libéré, en bonne santé, la vie vous sourit de nouveau, vous retrouvez l'espoir, la joie de vivre, votre gaieté naturelle, et votre santé revenue vous comble de bonheur.
Je vous laisse quelques instants sur cette image, avant de vous ramener à votre état conscient...
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient et pour cela, je vais compter jusqu'à 3, mais vous n'ouvrirez vos yeux que lorsque je vous le dirai.
Je compte 1.... 2.... 3. »

Oublier son amant

«A partir d'aujourd'hui, vous voulez oublier votre amant, ou l'homme que vous aimez..
Vous en avez assez d'être amoureuse de lui et vous ne voulez plus penser à lui avec tristesse. Alors, vous allez vous désintéresser de cet individu. Si vous pensez encore à lui, ce sera sans gêne, sans peine, sans regret, sans aucun chagrin.
Quelle que soit son attitude à votre égard, vous allez vous détacher de lui complètement, vous allez l'oublier et le chasser totalement de votre esprit.

Maintenant, écoutez-moi bien. Vous êtes jolie, séduisante, agréable, élégante et vous voulez vivre en femme libre et heureuse. Alors, voyez., vous avez tout pour connaître une existence calme dans un esprit de sérénité et pour faire ce qui vous plaît. Déplus, votre physique et votre féminité vous permettent de choisir un homme qui vous convienne bien et qui remplacera avantageusement celui que vous voulez oublier.
A partir d'aujourd'hui. Madame, vous allez apprendre à accepter la séparation avec votre amant avec le sourire, sans peine et sans chagrin et pour cela, vous allez pratiquer la respiration abdominale.

Chaque fois que vous penserez à votre amant, alors vous respirerez profondément, en gonflant à la fois votre poitrine et votre ventre puis vous chasserez l'air énergiquement. Vous recommencerez 3 ou 4 fois et vous constaterez aussitôt après une détente, un soulagement et un bien-être vous envahir et vos angoisses et votre tristesse disparaîtront aussitôt. Vous répéterez cet exercice chaque fois que vous penserez à votre amant et vous retrouverez aussitôt après calme, bien-être, sérénité et joie de vivre.
Maintenant, Madame, écoutez-moi bien : vous allez faire venir en vous l'image suivante :
Quand vous pensez à votre amant, vous constatez maintenant que celui-ci possède finalement bien peu de qualités; si vous faites le bilan exact vous voyez que c'est parce que vous êtes amoureuse que vous lui reconnaissez beaucoup d'avantages.
Voyez-le encore et vous constatez qu 'il n 'est pas normal de lui porter tant d'intérêt; il a beaucoup de défauts, d'inconvénients et surtout il a l'indélicatesse de vous faire souffrir.
Voyez, autour de vous; il y a bien d'autres hommes plus intéressants, plus beaux, plus gentils, plus sérieux et plus agréables.
Alors, Madame, vous rayez de votre esprit tout intérêt pour cet individu. Vous vous en détachez, complètement; vous ne l'aimez, plus; vous ne pensez, plus à lui, vous l'oubliez.; mais oui, il vous laisse de plus en plus indifférente, vous l'oubliez., vous l'oubliez, complètement.
A partir d'aujourd'hui. Madame, vous tirez, un rideau noir sur ce Monsieur, vous ne l'aimez, plus, vous allez, vous intéresser à un autre homme dans les meilleurs délais et vous faire plaisir avec lui.

De plus, à l'avenir, vous resterez, détachée le plus possible de votre prochain amoureux.
Rappelez-vous que dans un couple, vous devez, toujours être celui des deux qui aime le moins pour être la plus heureuse.
Maintenant, je vais devoir vous ramener à votre état conscient et pour cela......

Oublier une femme infidèle

«II faut tout d'abord que je vous dise que si votre femme ou votre petite amie vous trompe dans 75% des cas, c 'est de votre faute. Soit que vous négligez, votre partenaire, peut-être êtes-vous brutal, égoïste, joueur, peu soigné, jaloux sans raison, ivrogne, paresseux, sans intelligence etc.. mais le plus souvent c 'est parce que vous ne voulez, pas, ou vous ne savez, pas caresser votre partenaire et bien lui faire l'amour.

Toutes les femmes ont besoin de tendresse, de douceur, de se sentir aimées, désirées, admirées. Elles ont besoin d'être consolées et rassurées quand elles sont malheureuses. Elles ont aussi le désir de vous sentir fort et d'être protégées par vous, de pouvoir se confier, de sentir en vous un support qui leur permet de compter sur votre efficacité quand elles sont dans la peine.
Voyons maintenant la raison principale qui rend les femmes infidèles dans 75% des cas où vous êtes en cause. Et bien c'est parce que vous ne savez pas bien faire l'amour et votre partenaire qui manque de caresses, de plaisir et de jouissance avec vous, finira par chercher tout ce qui lui manque sur le plan sexuel avec un autre. Dans ce cas, je vous conseille vivement d'écouter ce texte spécial intitulé "la frigidité n 'existe pas" et d'en appliquer les principes et les techniques sur votre partenaire qui appréciera très vite votre changement de comportement sexuel à son égard.
Maintenant il reste les 25% de femmes environ qui trompent leur ami ou leur mari et qui le font sans raison. Dans cette éventualité, votre responsabilité n 'est pas en cause et dans les cas les plus courants, vous avez. affaire à une nymphomane, soit à une perverse, soit à une vicieuse inconsciente, soit à une semi-frigide qui cherche sans cesse des sensations nouvelles, soit encore à une inconstante de mœurs faciles, capable de se faire sauter par n 'importe qui, n'importe où, simplement parce qu'elle veut montrer à ses copines qu'elle peut avoir tous les hommes de son choix.

Je citerai encore le cas de la garce, qui a eu des quantités d'amants et qui n'hésitera pas à vous tromper, quand elle en aura envie, sans nécessité, même si vous la comblez.;
d'ailleurs, elle trouvera toujours une excuse et ira jusqu'à vous donner tout. Il s'agit d'un esprit faible, sans moralité, à qui vous ne pourrez jamais faire confiance et pour qui enlever son slip devant un homme et écarter ses cuisses et ses fesses est un geste sans importance, quels que soient les risques et les conséquences qui vont en résulter.
Je suis volontairement très réaliste dans mes paroles pour que, si vous avez, affaire à une telle femme, vous puissiez, déjà à cette évocation, ressentir un certain dégoût, avoir envie de vous séparer d'elle sans regrets, de démystifier son image pour pouvoir chasser rapidement tout l'amour que vous aviez, pour elle.

Voyons maintenant d'une manière plus précise comment vous allez, vous libérer de votre chagrin, de votre tristesse et de ce profond sentiment de trahison que tout individu ressent lorsqu 'il apprend que sa femme ou son amie lui est infidèle.
Vous avez ressenti ce choc terrible de voir votre confiance bafouée, ridiculisée et anéantie. Cette femme que vous aimez. et que vous désirez, encore vous a trahi sans raison, puisque vous faisiez, tout pour lui faire plaisir. Sa trahison, ses mensonges et sa perfidie ne méritent aucune excuse et d'ailleurs, vous ne pouvez, pas supporter cette image de la voir dans les bras d'un autre tous les soirs ou toutes les nuits.
Alors je vais vous demander pour compenser cette déception de faire venir l'image mentale suivante dans votre subconscient.

A partir d'aujourd'hui, si l'évocation de l'infidèle vous fait revoir celle-ci dans les bras d'un autre les cuisses ouvertes et que vous subissez, l'évocation de votre femme ou amie en train défaire l'amour avec un nouvel amant, alors vous chassez, complètement ces images négatives de votre esprit, en pensant que bientôt cet homme sera délaissé et trompé à son tour et vous penserez, très fort à votre nouvelle amie que vous allez, voir ce soir ou bientôt et que vous allez aimer, cajoler, caresser avec passion, pour vous faire plaisir et oublier ainsi complètement dans la joie celle qui vous a abandonné et trahi.

Ainsi, vous êtes libéré de vos obsessions, votre chagrin disparaît, votre tristesse fait place à un profond dégoût, puis à une grande indifférence pour l'infidèle, que ce soit de votre faute si votre amie vous trompe ou que ce soit une garce, cela n'a aucune importance, votre subconscient oublie complètement la tromperie de cette femme et vous allez, devenir de plus

en plus serein. Après chaque nouvelle séance d'hypnose vous allez, devenir de plus en plus indifférent, son image va s'effacer de votre esprit chaque jour davantage.

Et d'ailleurs, réfléchissez, bien, peut-être n'est-elle pas tellement jolie; depuis qu 'elle vous trompe, son visage a vieilli. Sa manière défaire l'amour n'avait rien d'exceptionnel, de plus, elle était menteuse et sans scrupules. Elle a sans doute encore bien d'autres défauts, que vous allez, recenser et pouvoir évoquer à chaque nouvelle écoute de ce texte.

Vous avez su faire en sorte de la remplacer facilement et avantageusement et vous allez faire tout ce qu 'il faut pour que votre nouvelle amie puisse vous apporter bien plus de satisfactions. Ainsi pour terminer, je vais placer en votre subconscient une post-suggestion qui prendra effet sitôt après votre réveil.

A partir de maintenant, sitôt la fin de cette séance et chaque jour davantage, vous vous libérez de la femme qui vous a trompé, vous l'oubliez complètement, plus elle sera infidèle et plus vous vous séparerez d'elle, plus elle vous sera indifférente, plus votre chagrin s'estompera et plus vous aurez envie de la remplacer et vous pourrez la quitter sans regret, sans chagrin, soit pour rester seul avec vos amis soit pour vous retrouver souvent avec votre nouvelle maîtresse qui remplacera avantageusement la précédente et si vous manquez de confiance en vous, alors faites appel à votre guide spirituel qui vous aidera beaucoup, car vous le méritez, puisque vous avez tant souffert.
Je vous laisse quelques instants sur ces belles images...
Maintenant que votre subconscient a parfaitement enregistré mes paroles, je vais pouvoir vous réveiller et aussitôt après, vous vous sentirez débarrassé de tout souci, sans angoisses, heureux de vivre et bien dans votre peau...
Pour cela je vais compter jusqu'à 3 ....

Peurs (supprimer les peurs)

Utilisez l'esprit pour enlever ce que votre esprit a placé là en premier.
Premièrement: faites ce qui suit au niveau de la conscience extérieure, trois fois. Puis créez un symbole pour la technique, mettez la personne en transe et enclenchez le symbole.

LE TEXTE DE LA TECHNIQUE:
Imagine-toi sur une scène de théâtre juste avant que se survienne ta phobie.
Crée une image de la scène.
Sens que tu es sur une scène, mais vois-la objectivement- Tu es dans le public, au milieu du troisième rang.
Le point de vue est que tu te regardes toi-même juste avant que tu sois aux prises avec ce qui te fait peur.
Vois la scène en noir et blanc. Fige-la.
Maintenant crée une image de toi quittant ton corps sur ton siège au milieu du troisième rang et imagine-toi dans le fond du théâtre te regardant, observant sur la scène l'action qui est toujours figée au moment juste avant que tu ressentes ta peur ou ta phobie.
Maintenant commence l'action, toujours en noir et blanc, et regarde-toi au milieu du troisième rang, regardant la scène où tu es confronté avec ce qui t'effraie.
Va jusqu'au bout. Quand tu arrives à la fin - arrête toute action. Fige-la.
Maintenant le "toi"" qui regardait le "toi" au milieu du troisième rang, va sauter dans le corps du "toi" au troisième rang. Et maintenant le "toi" du troisième rang va sauter dans le "toi" qui est sur la scène et qui a joué la phobie. L'action est toujours figée.
Fais un signe de tête quand tu l'as fait.
Joue la scène entière à reculons de façon à ce que tout se déroule à l'envers. Tu marcheras à reculons, tu parleras à reculons, tu feras tout ce que tu faisais à reculons, et en mettant aussi l'image en couleur.

Une fois de plus joue la scène entière à reculons de façon à ce que tout se déroule à l'envers mais, cette fois, fais-le aussi vite que tu le peux.
Joue à nouveau la scène entière mais retourne-là de bas en haut tout en la jouant à reculons.
Fais un singe de tête quand tu l'as fait.
Bien. Ouvre les yeux.
Maintenant pense à ce qui te faisait peur et note ta réaction.

Les Petits Trucs de l'Esprit

Peur des chiens ? Des chats ? De quoi que ce soit ?

"Crée une image mentale de quelque chose dans ton passé qui était très agréable; cela peut être drôle ou humoristique. Fais-en une image plus brillante et plus grande. Conserve cette image et fait marcher le chien au milieu de cette image et fais-le faire partie de l'image." (C'est tout.)

Pour la timidité
"Pourquoi es-tu timide ? Tu n'es pas toujours timide. Tu n'es pas timide avec les gens qui travaillent avec toi ou avec ta famille ou avec tes amis ou avec telle ou telle personne. Qu'est-ce qui te rend timide ? A quel moment es-tu timide ?" (Lorsque je vais voir quelqu'un. Je pense qu'il ne va pas m'aimer.)

"Est-ce qu'il y a quelqu'un dans cette pièce avec qui tu es timide ? Soit honnête.
Maintenant je veux que tu penses que cette personne va t'aimer. Crée une image d'elle en train de t'aimer. Es-tu timide à la pensée de la rencontrer maintenant ?" (C'est tout ce qu'il y a à faire.)
Vous avez appris tout ceci mais peu de gens l'utilisent. Vous voulez savoir comment tomber amoureux - rendre quelqu'un amoureux de vous - ou ne plus être amoureux ? Vous le savez déjà. Prenez toutes vos expériences agréables. Maintenant pensez à toutes ces expériences- (Pause.) Maintenant associez toutes ces expériences à quelqu'un,'quelqu'un que vous voulez aimer. Seulement des expériences agréables. Si vous ne pensez pas du tout à des expériences désagréables vous pouvez tomber amoureux de quelqu'un qui fait des choses que vous n'aimez pas.

Les amoureux ne sont jamais fatigués l'un de l'autre parce que tout ce qu'ils font c'est parler d'eux-mêmes, et la conversation porte toujours sur des expériences agréables. Bien sûr, vous pouvez toujours inverser tout cela en prenant tout simplement vos expériences déplaisantes et en les connectant avec quelqu'un.

Pour se sentir mieux avec soi-même.
Faites des associations avec des souvenirs positifs.
"La conscience intérieure va faire surgir des souvenirs positifs".
Restez silencieux pendant trois minutes.

A utiliser le premier jour, pendant les quinze dernières minutes. Tout le monde en transe.
La conscience intérieure vous amènera vers un souvenir du passé conservé précieusement.

Perte d'un être cher (régression)

Sonia est une jeune femme dynamique, heureuse de vivre.
Elle me raconte son histoire pourtant assez triste, mais elle a en elle un tel tonus que tout semble positif. Pourtant, elle devient très mélancolique en me confiant qu'elle a perdu sa mère

à l'âge de quatre ans et n'en a plus aucun souvenir. Elle n'a ni photo, ni description de la part de gens qui l'ont connue. Une vraie conspiration du silence.
Sonia est très agacée par cette situation. Elle voudrait savoir. Quelqu'un lui a dit que sous hypnose, elle pourrait peut-être revivre un événement de sa prime enfance et revoir le visage de sa mère.
Je ne lui promets rien, flairant un traumatisme qui lui aurait fait perdre le souvenir de cette époque. Malgré tout nous allons tenter l'expérience.
Sonia debout, les pieds joints, parfaitement décontractée regarde la reliure argentée d'un livre de ma bibliothèque.
- Posez votre regard sur la brillance de cette reliure. Ne forcez pas. Regardez simplement ce livre comme si vous "étiez dans la lune".
Je guette le moment où le regard de Sonia perd son éclat, et où ses paupières ne bougent plus, environ une demi-minute.
- Ce livre que vous regardez vous plaît... Vous allez maintenant penser qu 'il est sympathique et qu 'il vous attire.
Sonia se penche légèrement en avant, comme attirée par le livre.
- Fermez les yeux. Je place maintenant ce livre derrière vous.
Je ne le fais pas matériellement
- Il est là à hauteur de votre nuque juste derrière vous... Il brille... Il brille de plus en plus. Plus il brille, plus il vous paraît sympathique et plus il vous attire.
Je place la main à quelque distance du dos de Sonia pour éviter une chute éventuelle. Son corps bascule lentement en arrière. Je pose délicatement mes mains à plat à la hauteur de ses omoplates. Je la retiens dans cette position, légèrement rejetée en arrière.
- Maintenant dans cet état, pensez très fort «je dors»... Pensez très fort «je dors»... Plus vous pensez «je dors» plus votre tête devient lourde, lourde comme du plomb... Elle descend en avant sur votre poitrine.
La tête de Sonia bascule légèrement en avant.
- Elle va bientôt tomber sur votre poitrine. Dès que son menton est à quelques centimètres de sa poitrine et que sa tête continue à descendre:
- Elle tombe maintenant sur votre poitrine. La tête de Sonia tombe lourdement en avant.
- Sommeil... Sommeil profond... Vous dormez profondément. Tout votre corps se détend. Vous êtes bien, très bien. Vous descendez maintenant de plus en plus dans cet état où vous êtes bien très bien.
Une minute de silence.
- Je vais maintenant vous faire une suggestion . Tout à l'heure, lorsque vous serez assise confortablement, je vous dirai: «Dormez»- Votre tête tombera en avant et vous dormirez profondément. Lorsque je dirai «dormez» vous dormirez profondément et descendrez de plus en plus dans cet état de sommeil.
Une minute de silence.
Je pose délicatement ma main gauche sur son front, la droite étant toujours au contact de son dos.
- Maintenant vous avez très envie d'ouvrir les yeux. Ouvrez les yeux. Ouvrez les yeux. Ne pensez pas. Sonia ouvre de grands yeux.
- Asseyez-vous confortablement. Sonia s'assoit.
Je pose les mains sur ses genoux. Je plonge mon regard soutenu dans le sien à environ vingt centimètres de son visage.
-DORMEZ. . .
Elle ferme les yeux, et sa tête tombe en avant Elle dort profondément. J'utilise cette méthode un peu brutale d'hypnose, de réveil et de nouvelle hypnose, lorsque j'ai devant moi des sujets à personnalité forte qui veulent absolument être hypnotisés. Je les fais mettre ainsi la première fois en auto-hypnose en leur disant de penser «je dors». Cela a l'avantage de me permettre de réduire immédiatement leur champ de conscience à une seule pensée, sans leur donner le temps de surveiller mentalement le déroulement des opérations, ce qui rendrait l'hypnose difficile. En les réveillant et en les hypnotisant à nouveau sur une suggestion post-hypnotique,

cela me permet de les faire descendre rapidement à un degré suffisant pour entreprendre une régression.
- Je vais maintenant compter jusqu'à trois et vous allez descendre encore plus profond dans cet état où vous êtes bien, très bien.
En parlant, je fais des passes magnétiques lentes, du front au plexus solaire. Je ferme la main et dégage sur le côté pour reprendre la passe main ouverte au niveau du front.
Très lentement, d'une voix chaude et calme, comme un peu lasse et traînante.
- Un... vous descendez. ....
Deux ...vous descendez encore. ....
Trois... vous descendez toujours. ....
Silence très court.
- Vous allez maintenant revivre un événement récent de votre vie. Il vous a apporté du calme, de la paix, de la joie. Je pose maintenant mon doigt sur votre front.
Je pose cinq secondes mon index sur son front entre les deux yeux.
Silence très court.
- Est-ce qu'un événement se présente à vous ?. Voyez-vous quelque chose?
- Oui.
- Où êtes-vous?
- Je regarde la télé.
- Seule?
- Non, je suis avec Pierre.
- Qui est Pierre?
- Mon ami.
- Vous l'aimez?
- Oui.
- Que regardez-vous, la télé ou Pierre?
- Pierre.
- Posez simplement votre regard sur Pierre et vous éprouverez toutes les sensations et émotions que vous éprouviez à ce moment-là.
Sonia sourit, puis rit franchement.
- Que se passe-t-il?
- Il fait le fou. Il est marrant.
- Décrivez-le moi.
- Il s'est couvert le visage comme avec un tchador. Elle rit de plus belle.
- Maintenant vous allez quitter le visage de Pierre et nous allons remonter dans le temps. Vous avez 20 ans, vous avez 20. ans, vous avez 20 ans. N'ayez aucune crainte, je suis là. Vous allez revoir les événements, en simple spectatrice. S'ils sont désagréables ils ne peuvent pas vous traumatiser. Si vous voulez m'en parler vous m'en parlerez, sinon vous vous en souviendrez parfaitement lorsque vous vous réveillerez.
- Où êtes-vous?
- Chez les parents de Pierre.
Ils sont sympathiques. Très "sympa".
Ils m'aiment beaucoup et je les aime beaucoup.
- Que faites-vous?
- Nous sommes à table. C'est mon anniversaire.
- Quel âge avez-vous?
- 20 ans.
- Que fait le père de Pierre?
- Il ouvre une bouteille. Une vieille bouteille. Pour moi. Du Bourgogne.
- Vous aimez le Bourgogne?
- Pas vraiment.
- Décrivez-moi ce qui se passe.
- Il y a des fleurs... beaucoup de fleurs sur la table...
ça sent bon.

La mère de Pierre cuisine bien.
C'est bon.
- Que mangez-vous?
- Du gigot.
- Je vous laisse quelques instants apprécier ce repas et ces gens que vous aimez bien.
Le visage de Sonia est radieux. Silence une minute.
- Maintenant vous avez 15 ans, vous avez 15 ans, vous avez 15 ans.
Où êtes-vous?
- A l'école.
- Comment êtes-vous habillée. ?
- En pantalon... Quelle histoire!
- Sonia hoche la tête comme pour appuyer ses dires. -
- Pourquoi quelle histoire?
- Je suis la seule.
Les autres se sont dégonflées.
C'est interdit.
- Le pantalon est interdit dans votre école?.
- Oui, c'est un pensionnat de religieuses. Elles sont gentilles mais vieux jeu.
- Avez-vous été punie?
- Non, elles n'ont pas osé....
- Vous avez 10 ans. Vous avez 10 ans. Vous avez 10 ans.
Vous voyez-vous à l'âge de 10 ans?
Oui.
- Où êtes-vous?.
- Chez ma nourrice... dans le jardin. Il y a une poule.
- Que fait la poule?
- C'est celle du voisin.
- Votre nourrice est-elle là?.
- Oui.
Elle court après la poule.
Elle a arraché des fleurs, des rosiers.
Sonia revit intensément l'incursion de la poule.
Silence pendant 2 minutes.
- Vous avez 5 ans, vous avez 5 ans, vous avez 5 ans. Est-ce que vous vous voyez? -
- Oui
- Où êtes-vous?
- Dans ma chambre.
Je joue avec mes poupées.
- Comment s'appellent vos poupées?.
- Doudouce et Patty.
- Vous les aimez?
- Oui, mais Doudouce est sale. Elle fait encore pipi.
Sonia a dit cela d'une petite voix fluette, comme si elle avait vraiment cinq ans. Silence. Je laisse Sonia jouer avec ses poupées.
- Vous avez 3 ans, vous avez 3 ans, vous avez 3 ans. Vous vous promenez avec votre maman. Elle vous tient par la main. Est-ce que vous vous voyez?
- Oui.
- Est-ce que vous voyez votre maman.
- Oui.
- Où êtes-vous ?
- Au bureau de maman. C'est le Jeudi Saint. Je suis toute belle.
- Pourquoi êtes-vous au bureau de maman?
- Parce qu 'on revient de la bénédiction.
-Où?

- A l'église.
Sonia qui a ouvert les yeux regarde fixement dans le lointain. Elle pleure. Elle est en somnambulisme. Je passe à plusieurs reprises mon doigt devant ses yeux. Ils restent fixes. Elle continue à pleurer.
- Je vais maintenant vous ramener lentement. Vous avez 10 ans, vous avez 10 ans, vous avez 10 ans. Sonia ferme les yeux et ne pleure plus.
- Vous êtes une délicieuse petite fille. Votre nourrice vous aime beaucoup.
Vous êtes dans le jardin et regardez la poule du voisin qui a sauté le mur.
Vous voyez la poule?
- Oui.
Je laisse à Sonia deux ou trois minutes pour regarder la poule. Elle sourit.
- Vous avez 15 ans, vous avez 15 ans, vous avez 15 ans. Vous voyez votre pantalon? Sonia rit.
- Oui.
- De quelle couleur est-il?
- Bleu marine.
- Pas beau?
- Il ne plaît pas aux soeurs.
Le Père Gibert me dit que je suis une dévergondée.
Nouveau silence de quelques minutes.
- Vous avez 20 ans, vous avez 20 ans, vous avez 20 ans. Vous voyez Pierre?
- Il est là
- Et ses parents?
- Je les aime.
Ils m'ont donné une bague, jolie, bien jolie
Elle me plaît.
Ils sont gentils.
Pierre aussi.
- Vous avez 24 ans, vous avez 24 ans, vous avez 24 ans. Nous sommes en 1989. Dans quelques instants quand je vous réveillerai, vous vous sentirez bien, très bien. Vous serez très heureuse d'avoir retrouvé le visage de votre mère qui était très belle. Vous serez calme, détendue, décontractée, en harmonie avec tout ce qui vous entoure.
Votre tête est légère, votre corps est léger, votre nuque est souple. Vous êtes heureuse d'avoir connu un état très agréable. Maintenant, vous allez vous réveiller et vous serez dans un état encore plus agréable.
Vous avez très envie d'ouvrir les yeux. Très envie d'ouvrir les yeux. Ouvrez les yeux.
Sonia ouvre les yeux.
La discussion qui suit me remplit de joie. Sonia est tellement heureuse d'avoir retrouvé le visage de sa mère.
Pourquoi l'avait-elle oublié?. Je l'ignore. Depuis j'ai revu Sonia qui est pleinement heureuse.
Son ex nourrice a retrouvé une photo de la mère. De peur de réveiller de tristes souvenirs, elle avait caché la photo.
Sonia a été si contente de me la montrer.

Peur de conduire une voiture

«Vous avez peur de conduire votre voiture, alors que vous avez votre permis et que physiquement, vous êtes en parfait état. Ainsi donc, à partir de maintenant, vous allez changer votre comportement, balayer vos craintes et tous les blocages qui vous empêchent de vous mettre au volant pour vous déplacer, comme chacun le fait couramment.
Vous avez pris la précaution de vous assurer, vous avez choisi une voiture qui vous plaît, vous connaissez bien votre code, vos droits et vous avez très envie de vous déplacer par vos propres moyens avec votre automobile.

Ainsi donc, à partir d'aujourd'hui, vous allez chaque jour utiliser votre voiture , aussi pour vous débarrasser de vos peurs, de vos craintes, de vos hésitations chaque fois que vous allez vous approcher de votre véhicule pour vous mettre au volant, vous prendrez l'habitude de pratiquer une série de 4 ou 5 respirations très profondes. Ainsi, vous respirerez très profondément, en gonflant au maximum vos poumons et votre ventre en même temps, puis vous chasserez l'air violemment, pour vous sentir aussitôt après détendu, relaxé, parfaitement calme et devenir indifférent à tout ce qui vous empêche de conduire votre voiture. Plus rien ne vous gênera, vous vous sentirez bien dans votre peau, votre estomac sera libéré de tout blocage, votre plexus sera détendu, sans aucune tension et vous vous sentirez bien, parfaitement bien, en pleine possession de vos moyens, prêt à monter dans votre véhicule, pour conduire et vous déplacer ainsi normalement comme tous les autres automobilistes, autant que vous en aurez envie.

Ainsi donc, chaque fois que vous désirerez, vous installer au volant de votre voiture, juste avant, vous pratiquerez. 4 ou 5 mouvements respiratoires profonds comme vous savez. le faire et vous serez, en pleine possession de vos moyens, dans le calme, la détente, la joie, et vous pourrez, démarrer heureux, avec prudence.
Voyons maintenant, écoutez-moi bien : je vais vous faire visualiser une belle image qui sera en même temps une post-suggestion, qui restera inscrite dans votre subconscient, sitôt après la fin de cette séance d'hypnose.

Ainsi voyez, maintenant cette image précise de vous à cet instant. Vous entrez, dans votre garage ou dans le lieu où se trouve votre voiture. Vous pratiquez, quelques respirations profondes, puis vous ouvrez, la portière, vous vous installez. au volant, vous bouclez, votre ceinture, vous fermez, la portière, vous mettez, le contact et le moteur tourne régulièrement. Sentez, comme vous êtes bien, heureux, satisfait de votre état. Avec prudence, vous démarrez et vous roulez normalement, comme chacun autour de vous. Vous roulez naturellement, régulièrement, vous êtes transporté agréablement, confortablement et vous vous déplacez où vous voulez, comme vous l'avez choisi et plus vous conduisez, plus vous avez envie de le faire et vous vous dirigez partout où cela vous convient, avec la plus grande satisfaction. Maintenant, votre voyage est terminé, vous rentrez, vous garez votre véhicule, vous arrêtez le moteur, vous descendez, vous fermez votre voiture et vous êtes heureux, plein de joie, tellement satisfait de pouvoir conduire sans gêne, sans crainte, avec le plus grand plaisir.

Voilà, maintenant votre subconscient a parfaitement enregistré ces images positives et réconfortantes du parfait conducteur que vous êtes, aussi, il pourra vous les restituer chaque fois que vous en aurez, envie, chaque fois que vous en aurez besoin.
Je vous laisse quelques instants sur ces images pour qu'elles se gravent complètement dans votre subconscient et qu'elles puissent prendre effet sitôt après cette séance...
Maintenant, je vais devoir vous ramener à votre état conscient et pour cela ....»

Peur de monter à cheval (pour une femme)

"A partir d'aujourd'hui j'ai bien réfléchi, c'est décidé, je veux remonter sur mon cheval sans problème. Je sais que j'en suis capable et que j'en ai les moyens. Je vais monter ce cheval sans hésitation, sûre de moi et je me sentirai en parfait état d'équilibre.
A chaque fois que je voudrai monter sur mon cheval, je respirerai 3 fois profondément en posant ma main sur mon front et aussitôt je me sentirai sûre de moi, en pleine forme et parfaitement motivée.
De la même manière, chaque fois que je chausserai des bottes de cavalière, je poserai ma main sur mon front, je respirerai 3 fois profondément et je me sentirai heureuse, bien dans ma peau et en parfait équilibre.
A partir de maintenant, je vais me sentir de plus en plus sûre de moi, chaque fois que je porterai des bottes d'équitation."

«Voyons maintenant, écoutez-moi bien. Vous allez, visualiser V image suivante : vous allez, près de votre cheval, équipée pour monter en selle. Vous le voyez., vous le caressez., vous lui parlez., vous posez, votre main sur votre front, vous respirez, très profondément 3 fois et vous enfourchez, avec joie et précision votre monture. Vous êtes bien et vous partez, parfaitement équilibrée. Rien ne vous gêne, vous faites votre promenade à cheval heureuse, sûre de vous, bien dans votre peau et toujours rassurée.
Vous revenez., vous rentrez., vous descendez, et vous êtes dans un parfait état de satisfaction, de sérénité et votre joie est immense.
Et maintenant, pour compléter cette promenade, vous quittez, vos habits de cavalière, vous mettez, une belle jupe et vous chaussez, une paire de chaussures élégantes et féminines.
Et vous quittez, l'écurie avec votre plus beau sourire, détendue, votre esprit pense déjà au jour prochain où vous reviendrez, chevaucher avec joie cette belle monture que vous venez, de conduire à l'écurie.

Maintenant, chaque jour et cela de plus en plus, vous allez avoir encore envie de retrouver votre cheval habituel, avec joie et bien sûr sans crainte, sans retenue, avec une confiance totale en vous et une tendresse de plus en plus grande pour votre cheval.
Je vais maintenant pouvoir vous ramener ....

Peur d'inviter à danser

«Vous êtes un homme et vous voulez, fréquenter les dancings, puisque c 'est une manière agréable et commode de pouvoir rencontrer une femme.
Que vous soyez jeune ou moins jeune, cela peut vous sembler difficile d'inviter une partenaire pour danser.
Très souvent à l'heure actuelle, les danses s'effectuent par groupe, chacun pouvant s'intégrer dans les danseurs sans être obligé de faire une invitation directe. Là encore, vous pouvez, être gêné pour adresser la parole à une partenaire.
Vous pouvez, peut-être fréquenter un dancing plus classique, ou même rétro, où vous serez, obligé d'inviter une cavalière.

Vous êtes timide, vous avez. peur, vous hésitez., cela vous gêne beaucoup d'aller vers la femme que vous aimeriez. inviter, alors voilà comment pratiquer.
Tout d'abord, chaque fois que vous serez, gêné de vous diriger vers une femme pour l'inviter à danser ou pour lui adresser la parole, si vous êtes timide, si vous craignez, de paraître ridicule, si vous hésitez., alors pratiquez, juste auparavant la respiration abdominale, cela aura un effet positif immédiat sur votre comportement.
Pour cela, vous gonflez en même temps votre poitrine et votre ventre, puis vous chassez l'air complètement. Vous répétez, cet exercice 3 ou 4 fois et vous vous sentirez aussitôt détendu, plein d'audace, de sûreté, rien ne vous retiendra et vous irez sans crainte inviter la danseuse de votre choix.

Maintenant écoutez moi bien. Vous savez danser correctement ; vous êtes décidé à trouver une partenaire, vous en avez très envie, alors vous chassez vos angoisses et la crainte de paraître ridicule; vous balayez toutes vos hésitations, d'ailleurs, vous êtes bien sympathique, agréablement vêtu, alors rien ne peut vous gêner.
Vous avez choisi votre partenaire pour danser; vous allez vers elle et même si elle refuse, vous remerciez, puis vous respirez plusieurs fois profondément et vous en choisissez une nouvelle.
Vous devez réussir, vous en avez les moyens, aussi vous pouvez persévérer et vous allez vous imposer, plaire, séduire même et choisir autant de danseuses qu 'il vous plaira et de plus en plus facilement après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Maintenant, je vais vous demander défaire venir en vous cette image mentale :

Vous êtes arrivé dans la salle de danse de la discothèque ou du dancing que vous avez choisi. Vous regardez calmement autour de vous tous les couples qui sont déjà là. Puis vous cherchez parmi les femmes de l'assistance, celle que vous désirez inviter.

Vous savez, que vous êtes élégant, sympathique et que vous savez, danser correctement. Vous vous sentez, bien, vous êtes sûr de vous, vous avancez, calmement vers celle que vous avez, choisie.
Madame s'il vous plaît, voulez-vous danser ? Vous la regardez, avec douceur, toujours avec le sourire; la personne se lève, vous l'enlacez avec délicatesse et vous voilà évoluant avec grâce sur la piste.
Vous dansez, en parlant à votre cavalière de choses diverses, voyages, travail, vacances, sports, voitures, toilettes; vous savez, être à la fois gentil et spirituel.
Cette belle image est maintenant parfaitement intégrée dans votre subconscient et celui-ci vous la restituera chaque fois que vous en aurez, envie.
Sitôt après votre retour à votre état conscient, cette image reviendra dans votre esprit chaque fois que vous pénétrerez, dans un dancing et vous retrouverez, calme, détente et confiance en vous pour choisir la danseuse qui vous conviendra.
Je vous laisse quelques instants sur ces belles images.
Maintenant, je vais devoir vous ramener à votre état conscient.»

Peur des prises de sang

«Vous allez vous libérer complètement de toute crainte d'aller faire effectuer une prise de sang sur vous même. C'est une toute petite opération bénigne, aussi je vais vous rendre totalement indifférent à toute prise de sang.
Maintenant, je vous demande de plier votre bras et de poser votre main sur votre estomac... Voilà, c'est fait... alors je compte jusqu'à 3 et chaque fois que vous serez, dans cette position vous compterez, jusqu'à 3, alors vous fermerez, vos yeux et vous tomberez, aussitôt dans un état d'hypnose agréable, comme vous êtes en ce moment sur votre couche.
Je répète, chaque fois que vous poserez, comme maintenant votre main sur votre estomac, vos yeux se fermeront et vous compterez, jusqu 'à 3 comme cela : 1 - 2 - 3 et au chiffre 3, vous sentirez, l'hypnose vous envahir et vous serez aussitôt très vite dans le même état que celui dans lequel vous êtes en ce moment.

Maintenant que vous savez, retrouver très vite ce parfait état de détente, grâce à cette post-suggestion, il vous sera facile de pratiquer la même technique quand vous aurez besoin défaire effectuer une prise de sang.
Sitôt arrivé au laboratoire, vous dites simplement : je vais me relaxer, je respire calmement, je ferme les yeux et maintenant je suis prêt à découvrir mon bras pour effectuer la prise de sang. Vous vous répéterez : je me relaxe... je me relaxe... après avoir posé votre main sur votre estomac et compté 1..2..3.. et plus rien ne vous gênera, vous serez détendu, aucun crainte, aucune peur, aucune appréhension ne vous gênera plus. Vous ne sentirez rien.

A partir d'aujourd'hui, maintenant que vous avez le moyen de vous mettre en état de relaxation profonde, lorsque vous aurez, écouté plusieurs fois cette séquence vous pourrez faire effectuer sur vous autant de prises de sang qu'il vous faudra sans crainte, sans peur, sans angoisse, avec le sourire, puisque vous savez, comment devenir insensible et vous êtes libéré de toute appréhension, d'autant plus que ces piqûres vont vous guérir, vous faire retrouver la joie de vivre normalement et ainsi vous permettre de pouvoir profiter très vite d'une existence normale.
Pour vous conforter dans cet état d'indifférence, où vous êtes maintenant pour les prises de sang, je vais vous demander de vous visualiser comme vous serez à l'occasion d'une prochaine prise de sang. Vous pourrez en plus neutraliser toute sensation douloureuse en appuyant très

fort l'ongle de votre pouce de votre main libre, sur l'intérieur de l'extrémité de votre petit doigt directement à l'opposé de l'ongle, en dessous de celui-ci..
Et maintenant, vous faites venir en vous l'image suivante :

j'ai visité le docteur, je me vois bien, j'ai mon ordonnance, je suis donc prêt à me rendre au laboratoire d'analyses... c'est parfait, tout va bien, cela ne me gêne pas, je suis content, pressé même d'aller au plus vite faire effectuer la prise de sang, dans mon intérêt, pour ma santé. J'arrive bien détendu, bien relaxé au laboratoire, je souris, je m'installe très à l'aise sur le siège qui m'est réservé, je retrousse ma manche au dessus du coude, je pince le petit doigt de ma main restée libre, je la pose sur mon estomac et je compte jusqu'à 3 : 1..2..3. Mes yeux sont fermés, plus rien ne me gêne, je me sens bien, je suis profondément
détendu et quelques instants plus tard, j'entends "c'est fini". Je n 'ai rien senti, absolument rien, je me rhabille, je suis heureux, satisfait. Je pars allègrement, je me vois parfaitement, je suis content, détendu, bien dans ma peau. Et si je dois revenir encore quelques fois, je sais maintenant que je ne crains plus rien. Et maintenant je vais vous ramener à votre état conscient...»

Peur des souris (et des rats)

«A partir d'aujourd'hui et après chaque écoute de ce texte, vous allez, vous libérer de la peur des souris et des rats et vous débarrasser complètement de cette hantise et de cette crainte irraisonnée.
Tout d'abord, vous savez, que les souris, les mulots, les campagnols, les taupes, les rats, sont de petits rongeurs de la famille des mammifères, dont le seul défaut est d'être nuisible soit dans les champs, soit dans nos habitations et principalement dans les granges, serres à bois, greniers, placards etc..

Ainsi donc, ces petits mammifères n 'offrent absolument aucun danger pour la sécurité des personnes. Toutefois, la vivacité avec laquelle ils apparaissent et se déplacent peut créer en nous une surprise qui nous fait sursauter quelquefois désagréablement. Lorsqu 'une souris nous aperçoit, elle a très peur et ne pense qu'à fuir et à disparaître. Les femmes craignent quelquefois qu 'elles puissent grimper sur les jambes. Cela n 'existe jamais, elles ont bien trop peur et
encore une fois, elles se sauvent très vite pour disparaître.
Vous savez bien sûr, qu 'il y a des personnes qui vivent avec des souris blanches apprivoisées et celles-ci sont très affectueuses avec leur maître, comme un cobaye ou un hamster, qui sont également de la même famille..

Vous devez, également associer aux souris les lapins qui sont de la même famille et sont de jolis animaux, agréables à regarder et à caresser s'ils sont apprivoisés.
Aussi, à partir d'aujourd'hui, si vous aimez les lapins, les cobayes, les hamsters, vous allez leur associer l'image des souris et vous débarrasser complètement de cette peur injustifiée des souris, des rats, taupes etc.. et pour cela votre subconscient va enregistrer que vous n 'avez aucune raison d'avoir peur, de les craindre, de les redouter, d'être stressée à leur vue, à leur contact même, que vous en aperceviez une ou plusieurs cela n'a plus aucune importance pour vous.
Ainsi donc maintenant, écoutez-moi bien. Après chaque nouvelle séance d'hypnose vous allez vous apercevoir que la vue des souris, rats et tout autre rongeur, leur contact même, vous laissent indifférente, complètement indifférente, sans crainte, sans angoisse, sans stress. Si vous devez voir des souris ou tout autre rongeur, alors cela se fera sans gêne aucune, sans appréhension, sans répugnance, sans surprise désagréable et dans tous les cas, vous les regarderez fuir et disparaître sans dégoût, sans crainte, sans aucun stress, avec indifférence, avec le sourire même.

Maintenant, pour rester encore plus insensible chaque fois que vous verrez une ou plusieurs souris ou autre rongeur, vous pratiquerez la respiration abdominale, en respirant profondément avec votre ventre et votre poitrine et cela 3 ou 4 fois, en pensant bien sûr que les souris sont inoffensives et qu'elles vous laissent indifférente et vous vous sentirez aussitôt après détendue, relaxée, sans angoisse aucune, bien dans votre peau, sans effet désagréable sur vous et vous resterez, insensible à cette vision et dans le cas où une souris passerait même sur vos pieds pour s'enfuir cela n 'aura plus aucun effet angoissant pour vous.

Dans le cas où la présence d'une souris vous gênerait chez. vous et que vous puissiez, l'atteindre avec votre pied ou avec un balai, une pelle d'appartement, alors si vous en avez. envie, vous pourrez, l'étourdir, l'écraser et ensuite la jeter aux ordures, avec calme, tranquillité, simplement, ce geste sera naturel pour vous et vous fera sourire, car vous penserez, «tiens, je n 'ai plus peur des souris».

Maintenant, je vais vous demander de bien vous concentrer sur ce que je vais vous dire. Vous allez, faire venir en votre esprit l'image précise suivante : vous montez, dans votre grenier, voyez., vous êtes sûre de vous, vous marchez, allègrement, vous souriez., car vous allez chercher quelque chose qui vous plaît. Peut-être y a-t-il des souris, «tiens, ce sera l'occasion de le vérifier». Cela vous fait rire, car maintenant, ces petits mammifères vous amusent, vous ne les craignez, plus du tout. Vous arrivez. dans le grenier, au fond duquel se trouve un placard. Vous l'ouvrez, et vous voyez, au fond un amas de chiffons rongés, vous le remuez, avec le pied et vous voyez, plusieurs souris qui sont là, elles sont petites, alors avec votre pied ou avec une pelle que vous allez, prendre, vous les assommez. rapidement, facilement sans gêne aucune et vous allez, chercher une poubelle, dans laquelle vous les jetez, avec votre pelle. Voilà, c'est fait, c'est terminé, vous êtes débarrassée. Vous en profitez, pour nettoyer le placard et y déposer un produit pour détruire toute nouvelle souris, qui serait tentée de revenir. Deuxième image, vous allez, dans votre garage; sitôt la porte ouverte, une souris traverse celui-ci devant vos pieds, vous la regardez, partir, cela est amusant; elle a eu tellement peur, cela vous fait sourire, mais vous allez, de suite chercher du grain empoisonné ou autre produit pour la détruire si elle revient.

Voilà, ces images vous ont amusée, plus de crainte, plus de gêne, vous resterez, maintenant indifférente chaque fois que vous rencontrerez une ou plusieurs souris ou tout autre rongeur, rat, mulot, taupe etc..
Je vous laisse quelques instants sur ces images, pour que votre subconscient les enregistre et puisse vous les restituer chaque fois que vous en aurez, envie...
Maintenant je vais vous ramener à votre état conscient.

Peur et dépression

-"Je suis tout à fait calme. .. calme, libérée. . . Un merveilleux sentiment de paix et d'harmonie se répand dans mon corps...Je me sens très heureuse. Je me sens tout à fait bien en ma situation...de jour en .jour tout va de mieux en mieux. . .Tous les soirs, à mon coucher, ce merveilleux sentiment de paix et d'harmonie m'envahit... je m'endors tout de suite...à mon réveil, je me sens fraîche, reposée...Dès cet instant, je dors profondément... au matin, cette sensation de paix et d'harmonie m'envahit...Je suis gaie et heureuse... De jour en jour je me porte de mieux en mieux... Je suis de plus en plus heureuse... de plus en plus gaie...Ma tête est claire, libérée de toute idée noire… je me sens gaie et heureuse…Je me sens tout à fait à mon aise dans toutes les situations...
Mon assurance et ma confiance en moi croissent de jour en jour...Je suis de plus en plus heureuse.. de plus en plus gaie...je me sens tout à fait bien".

Peur du dentiste et douleurs

-"Je suis tout à fait calme...tout à fait calme. Ma respiration est calmes régulière...Je me sens tout à fait bien...Rien ne peut me distraire... Mes bras et mes Jambes sont souples, détendus... Je respire lentement, régulièrement... à chaque inspiration. Je sombre en cet agréable sentiment de vais et de détente... ce sentiment se répand dans mon corps. . . à chaque inspiration, J'e m ' abandonne toujours davantage à ce sentiment de paix et de détente...ce sentiment m'enveloppe comme un manteau...Je me sens en sécurité, libre, détendu...Je me sens tout à fait bien... je m'abandonne entièrement à ce sentiment de paix et de sécurité...Rien ne me dissipe...Je me sens tout à fait bien...
Ce merveilleux état de paix, me donne une ouverture sur mon subconscient...Cette ouverture s'élargit...Toutes mes paroles s'incrustent en mon subconscient...J 'obéirai à ces ordres" :
-"Dès que je presse l'ongle de mon pouce contre la partie interne de mon petit doigt, je bloque toutes les voies conductrices de la douleur.,. Un merveilleux sentiment de quiétude et de sécurité m'envahit. . .Tant que .je presse l'ongle de mon pouce contre l'intérieur de mon petit doigt, je serai libéré de toute douleur...je me sentirai tout à fait bien...Rien ne me distraira... je sentirai une agréable quiétude et un merveilleux sentiment de sécurité... Aussi, dès que je presserai l'ongle de mon pouce contre la face interne de mon petit doigt, je serai libéré de toute douleur... Je me sentirai tout à fait bien. ce merveilleux sentiment de quiétude et de sécurité envahira immédiatement mon corps... tout ceci est incrusté en mon subconscient... j 'exécuterai tous ces ordres...Je me sens libéré de toute peur...détendu...Je me sens tout à fait bien".
Si vous écoutez régulièrement cette cassette, vous détiendrez le moyen de bloquer votre douleur à votre gré. Vous subirez tout traitement, calme et détendu.

Le point où se bloque la douleur se situe sur la face intérieure du petit doigt, à la hauteur de la base de l'ongle. Exercez une pression sur le point sensible, restez-y. C'est le point à partir duquel vous bloquerez la douleur. (CF. Manuel Pratique de Ji-Jo, éd. Godefroy)

Perte (régression)

Marguerite, imposante personne d'une cinquantaine d'années vit péniblement. Chaque fois qu'elle possède un bien, elle le perd, soi-disant accidentellement. Ses amitiés, ses relations sentimentales s'évanouissent sans raison. Elle n'a jamais été hypnotisée et accepte de faire une régression pour savoir si un événement mal vécu peut en être la cause.
- Levez-vous. Serrez-les pieds l'un contre l'autre. Posez simplement votre regard sur ma main.
Placé sur son côté gauche, ma main gauche à hauteur de ses yeux, à environ trente centimètres de ceux-ci, j'observe discrètement le reflet de son oeil gauche. Dès que la paupière est devenue immobile et que l'œil perd un peu de son éclat, je dis:
- Fermez-les yeux. Je passe la main derrière vous, juste à hauteur de votre nuque. Vous sentez qu'elle vous attire très fort en arrière. N'ayez aucune crainte, je suis là pour vous retenir.
Marguerite, sujet sensitif, réagit immédiatement. Son corps penche en arrière et je dois la retenir fermement.
- Ouvrez les yeux, vous êtes très sensitive. Asseyez-vous, confortablement.
Je lève la main droite à environ soixante-dix centimètres de son visage. Elle est assise, je suis debout, à environ un mètre d'elle. Pour regarder ma main, elle doit légèrement lever la tête et sa pupille est juste sous la paupière supérieure, toute prête pour la révulsion des globes oculaires qui se produit lors de l'entrée en hypnose.
Ma main droite est ouverte, face à elle, mon médius légèrement avancé par rapport aux autres doigts.
J'observe son regard. Dès que sa paupière est immobile:
- Posez votre regard sur ma main (alors que depuis quelques secondes déjà elle observe la main que j'ai levée).

- Regardez mon doigt, celui-ci, le médius.
Dans quelques instants un brouillard va passer sur vos yeux. Un brouillard de plus en plus épais, Un voile va passer sur vos yeux. Un voile très épais.
- Dans quelques instants vous ne verrez plus ni mon doigt ni ma main. Plus rien. ..... Plus rien. ....
D'une voix très fatiguée:
- Volontairement fermez-les yeux... Votre tête va devenir lourde, lourde comme du plomb... Elle va descendre en avant sur votre poitrine... Elle descend.
La tête commence à pencher en avant.
- Elle est lourde... De plus en plus lourde, pesante comme du plomb... Elle descend encore, toujours. Elle descend... Elle va tomber en avant sur votre poitrine.
Elle tombe effectivement en avant.
J'accompagne cette chute par:
- Elle tombe maintenant sur votre poitrine... Sommeil. . . sommeil profond. . . Vous dormez, profondément... Tout votre corps se détend. . . Vous êtes bien, très bien... Très calme, très détendue, très décontractée. . . . Rien ne peut vous réveiller, personne ne peut vous réveiller, excepté moi.
Dès que j'ai prononcé le mot «sommeil», je fais des passes magnétiques avec la main droite de haut en bas très lentement à environ vingt centimètres du corps. J'ouvre la main au niveau du front, descends jusqu'au plexus solaire en environ sept secondes, dégage le poing fermé pour l'ouvrir de nouveau au niveau du front. Ces passes sont souples.
Pendant tout le temps où je parle, je me crée l'image mentale de ce que je désire obtenir, fermeture des yeux, chute de la tête en avant, etc. . .
Je prends délicatement la main de Marguerite et la laisse tomber sur sa cuisse. Elle tombe lourdement.
Les passes magnétiques approfondissent cette hypnose.
Je suggestionne.
- Je vais compter jusqu'à trois et vous descendrez de plus en plus dans cet état où vous êtes bien, très bien.
Un vous descendez. . . . Deux vous descendez encore. . . . Trois vous descendez toujours.
Je surveille la respiration. Elle est ample, calme, profonde.
- Maintenant je vais poser mon doigt sur votre front. Vous allez revivre un événement récent qui vous a apporté de la joie, de la paix, de la sérénité.
- Je pose mon doigt sur votre front.
Quelques secondes, simple contact. Tout de suite après:
- Est-ce qu'un événement se présente à vous?
- Oui.
- Où êtes-vous ? Que voyez-vous ?
- Je suis à table avec des amis.
- Comment êtes-vous habillée ?
- J'ai un tailleur bleu
- Combien êtes-vous ?
- Quatre.
- Dépeignez-moi vos amis.
Elle les dépeint, vêtements, visages, cheveux.
- Celui qui se trouve en face de vous est-il votre ami?
- Oui.
- De quoi parlez-vous?
Si vous n'avez pas envie de me le dire, n'ayez aucune crainte, tout à l'heure vous vous en souviendrez parfaitement, lorsque vous vous réveillerez.
- Ils ne sont pas d'accord. Ils se disputent. Heureusement que je suis là.
Je suis contente. Je les aime bien et c'est moi qui les mets d'accord.
- La cuisine est-elle bonne?
- Oui.

C'est bizarre. Jacques a taché sa cravate. Après vérification discrète dans les jours qui ont suivi, ce détail s'est avéré exact.
- Maintenant, je vais vous faire remonter dans le temps. Des images viendront immédiatement dans votre mental. Si vous ne voulez pas m'en parler, n'ayez aucune crainte, vous vous en souviendrez parfaitement tout à l'heure, lorsque je vous réveillerai...
- Vous avez 40 ans, vous avez 40 ans. J'enchaîne immédiatement.
- Où êtes-vous?
- Dans le jardin.
- Vous êtes seule?
- Non, avec ma fille.
- Comment est-elle habillée?
- Elle a un Jean et un tee-shirt
- Elle vous parle?
- Oui, elle voudrait de l'argent.
- De l'argent?
- Pour s'acheter une voiture.
- Je vais vous faire remonter un peu plus loin Vous avez 30 ans. Vous avez 30 ans. Est-ce que vous vous voyez à l'âge de 30 ans?
- Oui.
- Où êtes-vous?
- Sur le quai. Je suis mince.
- Vous êtes belle ?
- Oui, un homme me regarde.
- Je vais me taire quelques instants et vous allez revoir en détail le regard de cet homme. Je me tais deux minutes.
- Vous voyez toujours cet homme?
- Oui.
- Vous l'avez aimé?
- Oui. Marguerite pleure.
- Il vous a quittée ou c'est vous qui lui avez dit de partir?
- C'est moi. Il buvait.
- Toutes les expériences que nous vivons, nous devons les vivre. Elles nous permettent d'évoluer, même si parfois elles sont douloureuses. Nous continuons.
- Vous avez 25 ans, vous avez 25 ans. Vous vous voyez à l'âge de 25 ans?
- Oui.
- Comment êtes-vous habillée?
- En noir.
J'ai peur de ma mère.
- Vous aimez votre mère?
- Non.
- Pourquoi?
- Elle est méchante et jalouse.
- Et votre père?
- Il est là. Il est malade.
- Vous aimez votre père?
- Oui, trop.
- Vous avez 20 ans. Vous avez 20 ans. Où êtes- vous?
- A la maison.
- Seule?
- Non.
- Qui est avec vous?
- Pierre et ma mère.
- Qui est Pierre?
- Mon fiancé.

- Vous l'aimez?
- Non.
- Pourquoi?
- A cause de ma mère.
- Pourquoi à cause de votre mère?
- Elle s'occupe trop de lui. Elle en a le "béguin".
- Vous êtes jalouse?
- Oui.
- Comment êtes-vous habillée?
- Ma robe à fleurs.
- De quelle couleur?
- Rosé.
- Elle vous plaît?
- Beaucoup.
- Vous avez 15 ans. Vous avez 15 ans. Vous vous voyez à l'âge de 15 ans?
- Oui.
- Où êtes-vous?
- Avec mon beau- père.
-Où?
- Dans la voiture.
- Vous parlez?
- Oui. Il me trouve belle. Il me caresse la tête. Il est malheureux.
- Pourquoi?
- Ma mère est "vache" (sic).
- Comment êtes-vous habillée? Elle sourit.
- Mal. Je suis ridicule.
- Pourquoi?
- Ma jupe est mal repassée.
- Vous avez des copains?
- Oui. Un.
- Comment s'appelle-t-il?
- Roger.
- Vous le voyez?
- Oui.
- Il est beau?
- Charmant.
- Vous avez. 10 ans. Vous avez 10 ans. Où êtes-vous?
- Je ne sais pas.
- Votre père est-il là ?
- Non, il est mort.

Après vérification, son père de sang est mort alors qu'elle avait neuf ans. Sa mère s'est ensuite remariée l'année suivante.

- Vous avez 5 ans. Vous avez 5 ans. Où êtes-vous?
- Dans la cour.

Marguerite éclate en sanglots. Elle a une peine profonde.

- Vous êtes calme, détendue. Tous les événements que vous vivez, vous les vivez en simple spectatrice. Ils ne peuvent pas vous traumatiser.
- Vous avez 5 ans Vous avez 5 ans. Racontez-moi ce que vous voyez.
- Mon chien, Youpy. On me prend Youpy
- Pourquoi?
- Il est vieux et malade. Ils sont méchants.
- Qui est méchant?
- Le vétérinaire. Il va le tuer.

Il est trop vieux. Non, je ne veux pas. Il est à moi. Je l'aime. Ce n 'est pas juste.

Marguerite sanglote de plus en plus fort.
- Vous reverrez Youpy. Il est heureux où il est.
- Non. Ils l'ont tué. C'est affreux.
- Maintenant vous avez 2 ans. Vous avez 2 ans.
- Youpy Mon Youpy. Ils l'ont tué.
- Regardez bien Youpy Vous le voyez?
- Oui.
- Caressez-le.
Elle avance la main et caresse la tête d'un ami à qui j'ai demandé de se mettre à quatre pattes. Elle cesse de pleurer et sourit.
- Vous avez 1 an. Vous avez 1 an. Bientôt je vais vous faire revivre votre naissance. Vous y assisterez en spectatrice et en retirerez de la paix et de la joie. Vous êtes maintenant au moment de votre naissance. Ne craignez rien je suis là.
Marguerite soupire comme si elle respirait pour la première fois.
- Vous êtes maintenant dans le ventre de votre mère. Vous allez vivre les sensations que vous avez vécues à ce moment là. La bouche de Marguerite prend un air boudeur. Je répète:
- Vous êtes avant votre naissance.
La tête de Marguerite descend en avant. Elle se plie. Sa tête touche maintenant ses genoux. Elle suce son pouce. Prévoyant, j'ai placé deux amis solides de chaque côté d'elle. Elle continue à se recroqueviller, prenant la position fœtale.
Pour les spectateurs qui assistent à ce genre d'expérience pour la première fois, c'est toujours impressionnant de voir une dame respectable au physique avantageux se retrouver comme un petit enfant suçant son pouce.
Je la laisse ainsi une dizaine de minutes pour lui permettre de revivre ses sensations.
- Maintenant je vais vous ramener lentement en idéalisant un peu votre vie pour vous permettre de fermer certains événements traumatisants. Vous êtes au moment de votre naissance, à l'instant précis où vous avez respiré l'air pour la première fois.
Le corps de Marguerite se détend lentement. Son doigt quitte sa bouche et sa poitrine s'emplit d'une inspiration profonde.
- Vous avez maintenant une heure, une heure, une heure. Ceci dit d'une voix chaude et calme.
- Vous avez un jour, un jour. Vous êtes un merveilleux bébé, enfant de l'amour, heureux de vivre.
A chaque affirmation, j'attends environ une ou deux minutes pour permettre au sujet de vivre ses sensations.
- Vous avez maintenant un an, un an, un an. Silence.
- Vous avez maintenant deux ans, deux ans, deux ans. Vous êtes très aimée par tous ceux qui vous entourent. Silence.
- Vous avez maintenant cinq ans, cinq ans, cinq ans. Vous êtes avec Youpy que vous aimez, beaucoup. Vos parents aussi aiment beaucoup Youpy. Mais vous le trouvez un peu vieux et vous avez très envie que quelqu'un le soigne. Vous trouvez qu'il sent mauvais et vous voulez que le vétérinaire l'emmène.
Vous êtes dans la cour. Votre père vient avec le vétérinaire. Vous voulez que Youpy reçoive des soins dans une clinique. Vous êtes contente de le voir enfin pris en charge. Il reviendra beaucoup plus tard quand il sera guéri.
Marguerite acquiesce de la tête.
- Vous avez dix ans, dix ans, dix ans. Est-ce que vous vous voyez à l'âge de dix ans? Où êtes-vous?. . .
Marguerite parle, et je reviens ainsi de cinq ans en cinq ans faisant le chemin inverse de la régression. Chaque fois qu'un événement triste s'annonce, je le prends à contre pied, suggérant à Marguerite qu'elle est simple spectatrice de la situation et qu'en aucune manière elle ne peut en être traumatisée.
Le retour est extrêmement lent. Marguerite vieillit avec mes suggestions. Chaque fois, j'essaie d'éclairer la situation d'une manière positive.

Un ami perdu ne méritait pas son attachement excessif. Une maison saisie par un huissier n'était pas agréable à vivre. Chaque événement traumatisant est fermé.
La partie la plus délicate est d'amener lentement Marguerite au réveil.
- Vous avez maintenant 54 ans, 54 ans, 54 ans Nous sommes en 1989. Vous êtes parfaitement détendue, heureuse d'être descendue tout au fond de vous-même. Vous êtes spectatrice de votre vie qui est riche, intéressante. Vous avez très envie d'aimer et d'être aimée. Votre santé est bonne et dans quelques instants lorsque je vous réveillerai, vous vous sentirez bien, en harmonie avec vous-même et avec tous ceux qui vous entourent.
- Votre tête est légère, votre corps est léger. Vous êtes pleine d'énergie, calme, heureuse, sereine. Vous avez très envie d'ouvrir les yeux, très envie d'ouvrir les yeux.
Marguerite essaie vainement de le faire. Ils se referment aussitôt.
- Je vais maintenant vous réveiller complètement. Vous
vous sentirez très bien comme si vous sortiez d'un profond sommeil qui vous a reposée complètement. Vous êtes heureuse, en harmonie avec tout ce qui vous entoure. Ouvrez les yeux. Ouvrez les yeux.
En même temps je caresse lentement ses arcades sourcilières du centre vers l'extérieur et je lui souffle légèrement sur les paupières. Elle ouvre de grands yeux étonnés et sourit gentiment
La vie de Marguerite est maintenant changée. Elle qui ne
croyait plus en rien s'est lancée dans la restauration d'une vieille ferme qu'elle a achetée à bas prix. Elle fait des projets et croit à leur réussite.

Peur (d'avoir son fils enterré vivant)

Un matin, je reçois un appel angoissé d'une mère dont le fils est mort au champ de bataille.
- Monsieur, depuis hier je ne cesse de penser à mon fils. Je sais par des camarades de combat qu'il a agonisé plusieurs heures et a été enterré rapidement par crainte d'une épidémie en raison du grand nombre de soldats tués. Ce serait affreux s'il avait été enterré alors qu'il n'était pas encore mort. Cette idée me hante jour et nuit. Pouvez-vous faire quelque chose pour moi?

Je reçois l'intéressée. C'est une petite femme d'une extrême maigreur au teint jaune et aux yeux hagards. Elle parle difficilement.
- Mon fils. Mon pauvre fils. Enterré vivant. C'est affreux.
- Avez-vous la preuve de ce que vous m'annoncez? Votre fils a-t-il été exhumé? Qui vous a donné une information?
- Personne, mais la presse a dit que cela avait été fréquent.
- Vous me rassurez. Vous n 'avez aucune preuve. Seule une presse à sensation en quête de lecteurs a accompli cette basse besogne.
Je lui explique que le corps après la mort peut avoir quelques mouvements dus à la détente de muscles ou de nerfs et lui montre un article de revue sur ce sujet. Je lui raconte qu'en voyage à Bénarès, alors que nous passions près d'un bûcher sur lequel un corps à moitié calciné achevait de se consumer, nous l'avons vu se soulever pour retomber aussitôt.
Ce cadavre était entièrement couvert de bandelettes et sa mort ne faisait aucun doute.
- Vous m'avez dit que vous étiez croyante. Je vous propose de vous rapprocher mentalement de l'image de votre fils et d'essayer de communier avec son souvenir. Si vous le désirez, je vais vous faire revivre quelques moments privilégiés que vous avez vécus avec lui. Et qui sait, votre foi vous permettra peut-être d'entrer en contact avec lui.
Elle accepte aussitôt.
- Regardez bien cette photo de votre fils en militaire. Il est là, souriant, fier de porter son uniforme qui lui va très bien. Ne pensez pas. Contentez-vous de poser votre regard sur lui.
Après deux minutes, je reprends la photo.
- Je vais maintenant poser cette photo sur votre front. A son contact, vous sentirez une profonde torpeur vous envahir... Vos paupières deviendront lourdes... Elles se fermeront... Votre tête deviendra lourde comme du plomb ... Elle tombera en avant et vous dormirez profondément...

Je pose la photo sur votre front... Vos paupières sont lourdes...
Fermez les yeux... Votre tête est lourde comme du plomb...
Elle descend en avant sur votre poitrine... Elle tombe sur votre poitrine...
Sa tête tombe.
- Sommeil... Sommeil profond... Vous dormez profondément... Rien ne peut vous réveiller...
Personne ne peut vous réveiller sauf moi...
Je vais maintenant compter jusqu'à trois... Vous descendrez de plus en plus profondément dans cet état où vous êtes bien, très bien, très calme, très détendue.
Un... Vous descendez...
Deux... Vous descendez encore...
Trois... Vous descendez toujours...
En même temps que je compte, je fais des passes très lentes, du front au plexus solaire, avec dégagement sur le côté à la fin de chaque passe.
- Maintenant, vous allez revivre un événement récent. Votre dernier repas par exemple... Vous êtes à la fin du repas... Où êtes-vous?
- Chez moi... A table. .- Seule?
- Oui... Avec mon chat.
- Que mangez-vous?
- Un peu de fromage... Je n'ai pas faim.
- Vous êtes bien... Très bien...
Vous allez répéter mentalement ce que je vais dire..
Je suis calme,... détendue...
Mon mental est au repos...
Je suis bien... Très bien...
Rien ne peut troubler mon calme, ma sérénité......
Maintenant, vous allez voir votre fils...
Il est là... Juste devant vous... Il vous sourit...
Le voyez-vous?
- Oui.
- Vous allez vous sentir en harmonie parfaite avec lui... En communion... Comme si lui et vous ne faisiez qu'un... Un seul être... Un seul amour...
Rien ne peut vous séparer de lui... Il est là... Dans votre coeur...
Vous sentez-vous bien?
- Oui.
- Où êtes-vous?
- Dans le jardin... Au pied du tilleul...Il est content... Il a réussi.
- Qu'a-t-il réussi?
- Sa matu... Son père est content...
- Vous lui parlez?
- Non. C'est lui... Il veut faire la surprise à sa grand-mère en lui faisant croire qu'il a échoué.
Elle sourit.
- Sentez, l'harmonie qu'il y a entre vous...
Rien ni personne ne peut briser cette communion... Le temps et la distance n'existent pas.
Maintenant, vous allez le retrouver où il est actuellement... Vous êtes calme, détendue, décontractée... Vous êtes heureuse de sentir sa présence... Il vous aime et vous l'aimez... Le sentez-vous?
- Oui.
- Où est-il?
- Je ne sais pas. Je le sens... Il est là mais je ne le vois pas.
- Vous allez le voir maintenant... Le sentir très fort... De plus en plus fort... Encore plus fort...
- Je le vois.
- Que fait-il?
- Il chante... Doucement... Très doucement...
Il est heureux...

Je me vois dans ses yeux... De grands yeux... Je l'aime...
- Comment est son visage?
- Reposé... Très reposé... Il me parle.
- Que dit-il?
- Il pense à moi... Il me dit d'être heureuse... Le chat... Il va bien...
Elle respire calmement comme quelqu'un qui dort d'un profond sommeil. Ses paupières s'agitent. Ses lèvres également, comme si elle parlait à quelqu'un.
Cette séance dure plus de deux heures. Ses paupières s'agitent de plus en plus. Elle est en pleine discussion intérieure.
Parfois, une larme coule sur sa joue comme si elle vivait un moment d'émotion intense.
De temps en temps, je lui suggère:
- Vous êtes bien... Très bien... Très calme... Très détendue...
Je la réveille lentement.
- Votre tête est légère... Elle flotte... Votre corps est léger... Il flotte... Il flotte de plus en plus.......
Vous avez très envie d'ouvrir les yeux. Vous ouvrez, les yeux.
Je dois répéter plusieurs fois cette injonction de réveil. Elle ouvre les yeux, sourit et s'étonne.
- Où suis-je? Qu'est-ce que je fais là? Elle tourne la tête de tous les côtés. Je lui masse la nuque quelques instants.
- Ne parlez pas... Ne pensez pas... Ecoutez simplement votre respiration quelques minutes... C'est votre propre musique... Celle qui vous relie au Cosmos.
Une longue discussion s'engage après ce réveil. Elle affirme. Elle sait. Son fils est heureux. Rien ne pourra lui enlever cette certitude. Elle l'a vu.
Un an après, elle a retrouvé la santé, le poids et la forme. Elle m'annonce son mariage avec le meilleur ami de son défunt mari:
- Il en a toutes les qualités, me dit-elle.

Peur d’être enterré vivant

Marcel, 40 ans, à peur d’être enterré vivant. Il me supplie de l'hypnotiser pour lui ôter cette idée néfaste. Puis, se reprend immédiatement:
- Non, pas d'hypnose. J'ai peur de ne pas me réveiller. Malgré mes assurances, rien n'y fait. Je lui propose donc de s'auto-hypnotiser sous mon contrôle. Il accepte.
Debout, devant moi, les pieds joints, je lui demande de regarder un point brillant sur le mur de la pièce.
- Regarde ce petit point... Ne te force pas... Pose simplement ton regard sur lui en pensant qu'il est très sympathique et qu'il t'attire.
Dès que son corps se penche en avant, comme attiré par le point:
- Ferme les yeux... Ferme les yeux... Je prends ce point brillant et je le place derrière toi à hauteur de ta nuque... Il brille... Il brille de plus en plus... Il t'attire... Fort... très fort-Ne crains rien je suis là pour te retenir.
Marcel se penche en arrière. Je le soutiens discrètement en posant la main droite sur ses omoplates. Dans cette position de déséquilibre:
- Tu restes quelques instants dans cet état... Pense: je dors... Je dors... Plus tu penses «je dors»... plus ta tête devient lourde... pesante... lourde comme du plomb... Elle descend lentement en avant sur ta poitrine...
La tête descend.
- Je dors... Je dors... Ta tête va tomber sur ta poitrine... Elle tombe. SOMMEIL... SOMMEIL PROFOND... Tu dors profondément... Tout ton corps se détend... Tu es bien... Très bien... Maintenant, tu as très envie de t'asseoir. Tu t'assois.
Je le soutiens. Il le fait lentement.
- Je vais maintenant compter jusqu'à trois et tu descendras de plus en plus profondément.
- Un... tu descends.
- Deux... tu descends encore.

- Trois... tu descends toujours.
En même temps, je fais des passes lentes, du front au plexus solaire.
- Maintenant, tu vas sentir les cellules de ton corps...
Chacun de tes organes... Chaque cellule forme un tout... un ensemble harmonieux qui a une vie propre... Tu vas sentir les cellules de ton pied gauche... Perçois leur présence... une à une... Elles font partie de ton corps et tu les aimes... Elles vivent...
Les sens-tu?
- Oui.
- Passons ensuite à ta jambe gauche tout entière... ton mollet... ton genou... ta cuisse... Autant de cellules qui fourmillent d'énergie, de vie.
Je continue ainsi, selon la technique traditionnelle, en faisant ressentir la vie et la conscience des cellules du pied droit, de la jambe droite, de l'abdomen, du thorax, des bras, du cou, de la tête. Arrivé à la tête:
- Toute cette conscience que tu as perçue est maintenant au sommet de ta tête... Tu vas la voir sortir en spirale au-dessus de toi... Elle sort...
La vois-tu?
- Oui.
- Elle représente la vie qui est en toi. Cette vie, cette énergie vont rejoindre l'énergie universelle qui est hors de toi... Rien, ni personne ne peut t'empêcher de communier, de fusionner avec la vie du Cosmos... Chacune de tes cellules, par le canal de cette conscience, est reliée au Tout, à l' Univers, au grand Principe auquel tu crois.
Tu montes... tu montes encore... toujours... Tu es bien... très bien... en harmonie avec tout ce qui t'entoure... La mort est semblable à la vie... Elle restitue au Cosmos cette énergie, cette conscience de chacune de tes cellules... Ton corps physique est un véhicule... ton véhicule qui ne ressent plus rien quand la mort l'a délivré de la conscience.
Tu es bien... très bien... calme... détendu... décontracté...
Je vais maintenant te donner une suggestion post hypnotique... Tu vas la répéter lentement après moi... Chaque fois (je le dis lentement, je m'arrête quelques secondes, il répète).
que je penserai à la mort ...je sentirai que ma conscience...se fond dans l'énergie cosmique...... et j'en éprouverai un grand calme.......
Je dis cela trois fois et il le répète comme ci-dessus.
- Dans quelques instants, je vais te réveiller... Quand je te le dirai. .. Pas encore... Tu te sentiras bien... très bien... Tu seras calme... détendu... Tu seras en harmonie avec tout ce qui t'entoure... Tu souriras à la vie...
Maintenant, tu as très envie d'ouvrir les yeux. Tu ouvres les yeux. Tu es bien, calme, joyeux.
Marcel ouvre les yeux et sourit.
Je l'ai revu souvent. Il va bien, a retrouvé sa joie de vivre. Il est très serein à l'idée de la mort.

Peur d’être père (régression)

Albert m'avoue qu'il ne peut voir une femme enceinte sans éprouver un malaise accompagné de nausées et de palpitations. J'en conclus qu'il a dû avoir un problème au moment de sa naissance ou de la grossesse de sa mère.
Nous tenterons une régression pour essayer d'y voir un peu plus clair. Après les tests traditionnels, qui le classent dans les très bons sujets, je l'invite à s'asseoir confortablement.
- Détendez-vous... Ecoutez votre respiration. Ne faites pas d'exercice respiratoire. Laissez-vous simplement bercer par le rythme de l'air qui entre et sort de votre poitrine... Ce rythme est capital. C'est lui qui vous met en harmonie avec le Cosmos.
Après deux ou trois minutes:
- Portez maintenant toute votre attention à vos paupières... Elles sont lourdes... pesantes... Bientôt, elles seront si fatiguées qu'elles se fermeront seules... Elles sont lourdes... très lourdes... Elles se ferment... Elles se bloquent... se collent... se soudent... Vous ne pouvez plus les ouvrir... Essayez... Il vous est impossible de les ouvrir...
Votre tête devient lourde... très lourde... Elle descend en avant sur votre poitrine.

Sa tête descend.
Elle tombe sur votre poitrine.
Sa tête tombe.
Sommeil... sommeil profond... Vous dormez profondément... Rien ne peut vous réveiller...
Personne ne peut vous réveiller sauf moi.
J'approfondis l'hypnose pendant quelques minutes au moyen de passes magnétiques lentes, du front à l'épigastre.
- Maintenant, je vais vous faire remonter dans le temps... Je vais poser le doigt sur votre front et vous allez revivre un événement heureux de votre vie qui vous a apporté de la paix, de la joie, de l'harmonie...
Je pose le doigt sur son front.
-- Où êtes-vous?
- Avec Agnès.
- Que faites-vous?
- Nous déjeunons.
- Vous allez simplement poser votre regard intérieur sur ce déjeuner, le revivre... Je me tais quelques instants.
Albert sourit comme s'il vivait un événement agréable. Après deux ou trois minutes:
- Vous allez maintenant remonter encore plus loin dans le temps... Vous avez trente ans...
Vous avez trente ans... Un événement de vos trente ans va se présenter à vous. N'ayez aucune crainte. Je suis là. Vous y assisterez en simple spectateur et n 'en subirez aucun traumatisme, s'il est désagréable.
Vous voyez-vous à l'âge de trente ans?
- Oui. Albert rit.
- Les copains. Il rit plus fort.
- Que voyez-vous?
- Le pantalon...
Après la piscine, ils ont caché le pantalon.
- Quel pantalon?
- Celui d'un type "à poil"... Il est furieux...
Les filles se fichent de lui.
Je le laisse un moment avec ses images.
- Vous avez vingt ans... Vous avez vingt ans... Vous voyez-vous à l'âge de vingt ans?
- Oui.
- Où êtes-vous?
- A l'armée... C'est dur... Je marche... Ils sont fous de nous faire marcher comme cela... J'ai mal au genou...
- Arrêtez-vous de marcher maintenant. Votre genou va être soulagé aussitôt.
Vous avez dix ans. Vous avez dix ans... Où êtes-vous?
- En pension.
- Où exactement?
- Dans la cour... J'ai fait "sauter" la gym...
J'aime pas ça...Ça me fatigue... J'aime mieux jouer au foot avec les copains.
- Vous avez cinq ans... Vous avez cinq ans... Je ne pose pas de questions mais reste quelques instants en silence.
- Vous avez trois ans... Vous avez trois ans... Nouveau silence. Albert sourit.
- Vous avez un an... Vous avez un an... .....
Maintenant, n'ayez aucune crainte... Je vais vous faire revivre votre naissance, à l'instant où vous avez respiré l'air pour la première fois... Ne craignez rien... Je suis là et vous allez revoir cet événement en simple spectateur...
Vous avez un jour... Vous avez un jour.....
Vous avez une heure... Vous avez une heure......
Silence.
Vous êtes maintenant au moment de votre naissance...

Albert respire profondément. Il s'agite beaucoup, balance la tête de droite à gauche.
- Vous êtes calme... détendu... Je vais maintenant vous faire remonter avant votre naissance... dans le ventre de votre mère...
Une minute de silence. Albert se replie lentement sur lui-même. Il prend la position fœtale. Sa tête se pose sur ses genoux. Je le soutiens. Il glisse lentement de sa chaise, se couche sur le sol, entièrement recroquevillé. Il suce son pouce.
- Vous êtes maintenant deux mois avant votre naissance... Deux mois avant votre naissance.
Albert suce toujours son pouce.
- Trois mois avant votre naissance... Trois mois avant votre naissance...
Rien ne se passe.
- Vous êtes maintenant quatre mois avant votre naissance... Albert se met à gémir très fort. Il pleure, se tord, s'agite, transpire abondamment.
- Non... non...non...
d'une voix qui trahit une intense souffrance. Il entre dans une véritable crise. Il est effrayé. Je pose ma main sur sa nuque et de ma voix la plus rassurante possible.
- Je suis là... Tout se calme... Vous commencez à vous sentir bien... calme... détendu... Vous êtes bien... Très bien... Vous ne craignez rien... Je suis là... Vous voyez maintenant cette scène de l'extérieur... comme un film qui passe sur un écran... Elle s'éloigne... Vous respirez calmement... Rien ne peut vous arriver.......
Albert se calme.
- Je vais maintenant vous ramener dans votre vie actuelle... Vous serez heureux d'avoir fait cette expérience... d'avoir connu cet état... Vous êtes trois mois avant votre naissance... Trois mois avant votre naissance...
Albert est de plus en plus calme. Je le ramène lentement en refaisant toutes les étapes en sens inverse et en les embellissant au passage. Je lui suggère à chaque âge qu'il est bien dans sa peau, en harmonie avec le monde qui l'entoure. Je le réveille doucement.
Albert semble sortir d'un sommeil profond. Après quelques minutes de silence et de repos, il m'explique. Dès que j'ai dit quatre mois avant sa naissance, il a ressenti des douleurs de toutes parts, des piqûres violentes sur le ventre et les jambes. Il se sentait proche de la syncope.
Je lui conseille de questionner sa mère qui vit encore. Il le fait dès le lendemain.
La pauvre femme, effondrée, lui avoue qu'étant enceinte de cinq mois, elle a eu envie de supprimer son enfant. A l'aide d'une aiguille à tricoter, dans une crise de détresse, elle a essayé de tuer l'enfant qu'elle portait. Seul son gynécologue, alerté et qui a réparé les dégâts était au courant. L'enfant avait certainement beaucoup souffert.
Albert ignorait totalement les faits, mais son subconscient se souvenait de cette période. Cela se traduisait par le malaise qu'il éprouvait en voyant ou en pensant à une femme enceinte.
Il a fallu quatre séances d'hypnose en présence d'un médecin, pour enlever le traumatisme d'Albert.
Depuis, il est devenu père de famille.

Peur (d'une collègue)

Oscar est un jeune fonctionnaire. Garçon sérieux, ponctuel, intelligent, il vient d'être muté dans un nouveau service. Cela constitue pour lui une promotion intéressante qui doit lui permettre de recevoir rapidement une affectation comme sous-chef de service.
Le travail lui plaît. Il s'entend bien avec ses supérieurs et tout serait pour le mieux, sans la présence d'une collègue.
Il doit travailler face à une dame d'une quarantaine d'années qui espérait le poste attribué à Oscar et qui en conçoit une jalousie profonde.
Profitant de sa condition féminine et de la timidité de son jeune collègue, elle le traite comme un enfant, à grand renfort de "mon petit Oscar". Elle le ridiculise devant les autres femmes du service, s'ingère dans ses discussions, donne son avis à tout propos et l'interrompt à chaque instant.

Oscar n'en peut plus. Il est prêt à abandonner l'Administration. La seule pensée d'aller au bureau lui provoque des cauchemars.
Je lui demande de venir me voir avec la lettre de son supérieur hiérarchique lui annonçant sa nomination prochaine à la tête de son groupe de travail.
Debout devant moi, je lui fais exécuter quelques tests de réceptivité, chute arrière, chute sur le côté, etc. Oscar est très sensible à la suggestion verbale.
Je le fais s'asseoir.
- Installez-vous confortablement... Détendez-vous bien-Pendant quelques instants, vous allez écouter votre respiration... Ne faites pas d'exercices respiratoires... écoutez simplement l'air qui entre et qui sort de vos poumons...
C'est votre propre musique... Celle qui vous met en harmonie avec l' Univers.
Après trois minutes.
- Je pose maintenant le doigt sur le sommet de votre crâne... Vous voyez mon doigt à travers votre tête... comme si celle-ci était transparente,.. en cristal...
Vous sentez le contact de mon doigt... Vous le voyez, de l'intérieur... Regardez-le bien...
Plus vous le regardez... plus vous sentez que votre tête devient lourde... lourde comme du plomb...
Elle descend en avant sur votre poitrine... Elle descend... Elle descend toujours... Elle va bientôt tomber sur votre poitrine... Elle tombe sur votre poitrine...
SOMMEIL... SOMMEIL PROFOND... Vous dormez profondément... Tout votre corps se détend... Vous êtes bien... Très bien... Personne ne peut vous réveiller... sauf moi...
J'approfondis l'hypnose par des passes magnétiques lentes,
du front au plexus solaire et des suggestions de descente. Oscar dort profondément.
- Maintenant, je vais vous faire revivre une série d'événements...
Je pose le doigt sur votre front... Vous êtes dans votre lit... Vous avez bien dormi... Vous êtes bien... très bien... Après deux minutes.
- Vous mettez le pied à terre... Cette journée s'annonce merveilleuse... Il fait beau... Vous êtes heureux de pouvoir
vivre ce nouveau jour... Il va vous apporter beaucoup de satisfactions...
Etes-vous heureux?
- Oui.
Après deux minutes.
- Vous êtes maintenant sur le chemin du bureau... Vous aimez ce bureau... Il vous permet de vous réaliser... d'évoluer... de vous montrer tel que vous êtes... plein de qualités...
Vous êtes en harmonie avec tous ceux qui travaillent dans ce bureau...
Vous êtes encore plus heureux depuis que vous avez reçu une lettre de votre chef de division... Elle vous annonce que vous allez prendre la responsabilité de votre section...
Tout le monde recevra ses ordres de vous...
Tout le monde sans exception, y compris la collègue qui travaille en face de vous...
Comme les autres elle devra obéir...
Dès aujourd'hui,... vous l'inviterez à cesser ses familiarités à votre égard...
Vous lui direz que vous l'appréciez beaucoup mais qu'elle ne doit plus vous appeler "mon petit Oscar"... que cela vous gêne...
C'est vous qui devez prendre vos distances, en ne tolérant plus ses interventions dans vos discussions...
Vous êtes bien... très bien...
Maintenant vous êtes devant votre collègue... Elle est là...
La voyez-vous?
- Oui.
- Que fait-elle?
- Elle s'agite. Comme d'habitude.
- Vous lui dites bonjour et vous vous installez immédiatement devant votre bureau... Vous ne vous occupez plus d'elle... Comme si elle n'existait pas...

Vous savez que dès que vous en aurez l'occasion, vous mettrez les choses au point avec elle...
Vous êtes bien... très bien...
Après quelques suggestions de calme, je le réveille. Le lendemain, nous refaisons une séance identique. Oscar est transformé. Il ne s'explique pas pourquoi sa collègue qui l'a trouvé très froid à son égard lui a annoncé d'elle-même:
- Oscar, désireuse de conserver votre amitié, je ne me permettrai plus de familiarités à votre égard.
J'ai expliqué à Oscar, qu'en fait, c'était son attitude à lui, empreinte de timidité et de modestie qui suscitait le « maternalisme » de sa collègue.

Phobie de la pureté

Edouard, professeur de lettres dans une faculté est un esprit brillant. Alerte quinquagénaire, il s'est passionné très tôt pour le catharisme.

Il essuie tout avec sa serviette, verre, couvert, assiette. En mangeant, il sépare les aliments, trie les légumes , les mange dans un ordre strict et quitte plusieurs fois la table pour se laver les mains. Derrière son aspect jovial, cet homme a un problème important.
Son approche du Catharisme l'a imprégné du sens du pur et de l'impur . Il classe automatiquement les êtres et les choses dans une de ces deux catégories et à chaque instant se pose la question:
- Un PARFAIT, un être de lumière se conduirait-il comme je me comporte en ce moment?
Cette interrogation permanente et ce souci constant d'éliminer l'impur le harcèlent et lui rendent la vie insupportable. Malgré sa philosophie il est profondément angoissé.
Après une nuit de réflexion, je lui propose de l'aider en implantant dans son subconscient quelques suggestions appropriées. Il accepte.
Excellent sujet, il entre lui-même en auto-hypnose sur ma simple évocation de l'idée de sommeil. L'approfondissement de l'hypnose par des passes magnétiques lentes de la tête au plexus solaire s'avère plus difficile, mais le résultat est excellent.
Je lui fais visualiser une réunion cathare avec les PARFAITS d'un côté et ceux qui aspirent à le devenir de l'autre.
- Tu vois ces gens face à face dans ce temple rectangulaire. Au nord, ceux qui cherchent; au sud, ceux qui croient avoir trouvé.
- Oui.
- Ces gens, ces PARFAITS et ces néophytes sont de la même nature. Ils sont faits de la même matière et sont issus de la même souche ancestrale. Seule les différencie l'idée qu'ils se font d'eux-mêmes et que souvent on leur a inspirée. Ils ont rigoureusement la même valeur.
Es- tu dans ce temple?
- Oui.
- Au nord ou au sud?
- Je viens d'accéder au sud avec les PARFAITS. Quelle responsabilité.
On me regarde.
- Qui te regarde?
- Les autres.
- Maintenant, je place un rideau opaque de l'est à l'ouest... Le nord et le sud ne peuvent plus se voir. Plus personne ne te regarde... Tu es face à toi même, à toi seul.
Te vois-tu toujours du coté des PARFAITS?
- Oui.
- Tu es PARFAIT parce que tu te sens PARFAIT. Peu importe ce que pensent les autres...
Maintenant, tu vas voir deux mots sur un grand tableau noir:.. PUR et IMPUR.. écrits en caractères d'imprimerie.. Vois-tu ce tableau et ces deux mots?
- Oui.
- Tu vas rayer à la craie d'un geste énergique le mot PUR..
et tu vas écrire dessous le mot: POSITIF...

C'est fait?
- Oui.
- Maintenant, c'est IMPUR que tu vas rayer.. et écrire dessous : NEGATIF...
C'est fait?
- Oui.
- Pose ton regard sur le mot POSITIF... Tu sens l'air qui entre dans tes narines parce que tu respires... Lorsque tu expires, regarde le mot NEGATIF...
En fait, l'air que tu aspires qui régénère ton sang doit être rejeté, expiré pour éliminer les toxines de ton corps... Les deux sont nécessaires... Ton regard va de POSITIF à NEGATIF sans arrêt, selon que tu aspires ou expires.
La vie, la réalisation sont faites de positif et négatif associés... Dans quelques instants, tu vas voir POSITIF et NEGATIF grossir... et les mots PUR et IMPUR disparaître.
En suivant le rythme de sa respiration, je martèle lentement POSITIF.... NEGATIF. .. en laissant traîner ma voix sur le F final. . . et ceci pendant une dizaine de minutes.
Avant de le réveiller, je lui suggère qu'il est heureux, en harmonie avec tous les êtres et toutes les choses qui l'entourent.
J'ai revu de nombreuses fois mon ami Edouard. Il n'a plus ce problème et ne trie plus ses aliments . Il se passionne toujours pour le catharisme sans peur et sans crainte. Une seule séance d'hypnose a obtenu ce résultat.

Psoriasis

Ainsi donc maintenant que vous êtes en parfait état d'hypnose, vous allez vous concentrer, complètement, sur ce que je vais vous dire et pour cela, vous allez, chasser de votre esprit toutes pensées parasites. Vous videz, votre cerveau de toute influence extérieure, de toutes pensées négatives. Votre subconscient est exclusivement concentré sur le son de ma voix et sur les paroles que je prononce.

Ainsi, dans cet état de détente et de relaxation où vous êtes en ce moment, écoutez-moi bien. Vous vous débarrassez. de toute obsession, vous vous libérerez, de vos angoisses; vous rayez, de votre esprit toute influence négative, vous retrouvez, une personnalité normale, votre gaieté, votre assurance, votre joie de vivre, votre indépendance, vous respirez, avec satisfaction, votre détente est totale et vous éprouvez, une certaine joie de vivre.

Maintenant que vous êtes bien détendu, relaxé, plus vous allez vous sentir à l'aise dans votre peau, plus cet état libre de toute contrainte vous envahit et plus vos réactions éruptives externes diminuent. Voyez maintenant, vous allez. visualiser ce nouvel individu transformé que vous désirez être. Alors, pour cela, vous faites venir en vous, cette image du nouveau personnage détendu, relaxé, heureux de vivre, que vous allez devenir dès la fin de chaque séance.
Voyez, vous êtes débarrassé de toute obsession, vous avez le sentiment d'être transformé, plus rien ne vous gêne, vous vous sentez fort, plein d'ambition et vous avez envie de vivre, libéré de toutes contraintes, vous pouvez faire ce que vous avez envie, ce qui vous plaît.

Maintenant que vous êtes toujours dans ce parfait état hypnotique, alors je vais vous demander de bien vous concentrer sur la partie principale de votre corps, où se trouvent vos éruptions cutanées. Dans le cas de votre tète, alors il faut bien visualiser soit vos joues, soit votre front ou votre nez, ou vos lèvres, avec précision, une seule région à la fois.

Vous allez donc à cet endroit précis, faire venir une sensation de chaleur; vous sentez déjà comme des picotements à cet endroit précis de votre corps et une chaleur douce apparaît déjà; la chaleur augmente, encore et encore, et plus vous la ressentez, plus cela vous fait du bien et vos éruptions cutanées ressentent tellement cette chaleur, qu 'elles vont diminuer, se réduire et ce de plus en plus à chaque nouvelle séance d'hypnose.

Cette chaleur que vous ressentez toujours plus forte, encore plus agréable, fait régresser les aspérités de votre peau, les éruptions diminuent toujours plus, encore plus et maintenant que vous sentez, bien à cet endroit, la chaleur toujours plus envahissante, encore plus agréable, toujours plus efficace, votre peau va redevenir plus saine, plus lisse, plus douce, sans défauts et plus vous ressentirez, sur votre peau cette sensation de chaleur rénovatrice et plus vos éruptions cutanées disparaîtront.

Alors maintenant, je vais placer en vous une post-suggestion que votre subconscient va enregistrer et qui prendra effet sitôt après votre retour à votre état conscient, le mieux possible.
Vous faites venir en vous votre image et celle de votre nouveau comportement. Vous êtes gai, heureux, bien dans votre peau, satisfait de votre état, content de votre condition. Vous êtes libéré de toutes contraintes, vous ne connaissez, plus d'angoisse, vos obsessions ont disparu, vous avez. l'esprit libre, plus rien ne vous gêne et vous vous sentez, bien, heureux de vivre, vous avez, balayé toutes vos pensées négatives et plus vous vous sentirez, libéré de toutes vos angoisses et de vos craintes, plus votre corps réagira positivement et vos éruptions cutanées disparaîtront elles aussi, progressivement, après chaque nouvelle séance d'hypnose, pour vous permettre bientôt de voir tout votre corps parfaitement rénové, avec une peau lisse, douce, agréable, redevenue saine comme votre esprit.

Sitôt après votre réveil, cette post suggestion prendra effet et votre subconscient fera revivre en vous cette image parfaite de vous, chaque fois que vous en aurez, envie.
Je vous laisse quelques instants sur ces images réconfortantes.
Voici venir le moment de vous ramener à votre état conscient...... »

Recadrer les Souvenirs Négatifs sous Anesthésie Générale

1. Induire la transe.
2. Approfondir la transe.
3. Renforcer la transe.
4. Etablir et identifier la réponse idéomotrice des doigts pour oui et non.
5. "Lorsque ta conscience intérieure sentira que tu es à un niveau assez profond pour te concentrer uniquement sur le son de ma voix, ton doigt "oui" se lèvera."
6. "Permets à ta conscience intérieure de te ramener à 1'époque où tu as eu une anesthésie générale. Sois là à distance. Regarde la scène en tant qu'observateur. Comme si tu regardais les événements sur un écran de télévision. Quand tu seras en place, ton doigt "oui" se lèvera." (Pause)
7. "Tu es un spectateur regardant 1'opération et entendant les conversations et les échanges des docteurs et des infirmières. Est-ce que ta conscience intérieure entend des sons ou des conversations dérangeants pendant 1'opération? Si c'est bien le cas, bouge ton doigt "oui" à chaque fois que tu es conscient d'une conversation dérangeante, ou un événement dérangeant."
(Pause jusqu'au moment où le doigt ne bouge plus. En cas de doute, posez la question: As-tu terminé?)
8. "Maintenant revois l'opération telle qu'elle aurait dû se passer, avec seulement les bonnes choses dites et faites. Chaque fois que tu perçois quelque chose de positif qui est dit ou fait, ton doigt "oui" se lèvera. Quand tu as terminé le recadrage de 1'expérience, et quand tu as appris que tu as enlevé un fardeau de toi-même, ton doigt "oui" se lèvera trois fois de suite."
^. (Attendez le signal.)
9. "Est-ce que ta nouvelle compréhension de l'événement te permet de résoudre d'une manière satisfaisante tout problème éventuel causé par 1'événement?" (Pause)
9a. Si la réponse est "Non", dites:
"Tout ce que tu as vécu pendant cette expérience a mis en route un processus d'amélioration qui va continuer dans le futur automatiquement, sans besoin d'effort ou d'attention de ta part."

10."Tu es maintenant libéré de tous les fardeaux qui auraient pu être causés par cet incident."
11. Sortez votre sujet de transe.

Saturation

Jean-Jacques P., 38 ans, se plaint :
— ... J'en ai ras le bol... Ça fait trois mois que je suis un stage pour devenir inspecteur des ventes dans une grosse boîte, il me reste encore deux mois à tirer, mais je n'en peux plus, je n'ai qu'une seule envie : tout plaquer!...
L'approfondissement de l'entretien permet de savoir, entre autres, que, sous la pression de sa femme, « pour mettre toutes les chances de son côté », il a même renoncé à la pratique bi-hebdomadaire de son sport préféré, le judo.
La première séance a pour but uniquement l'élimination de la crispation ou, du moins, sa diminution. Les trois autres séances sont destinées également à la mise en relief de la motivation :
— ... Vous êtes détendu, complètement détendu... Votre détente parfaite vous permet d'évaluer la situation avec objectivité... Tout est clair dans votre esprit, la lassitude ne fausse pas votre optique... Vous êtes parfaitement détendu et vous pouvez comprendre où est votre intérêt... Imaginez-vous après le stage... L'épreuve est terminée... toutes les difficultés sont derrière vous... Votre emploi du temps redevient normal... Vous pouvez retourner au stade autant de fois que vous le voulez...
Vos revenus vous permettent l'achat d'une nouvelle voiture... Vos gains vous permettent aussi de ne plus reculer ces vacances en Amérique dont vous rêvez depuis si longtemps... Vous êtes détendu... profondément détendu... Votre esprit est serein... Vous vous en rendez compte, renoncer serait absurde... Vous le savez, tenir le coup, ça vaut la peine... Vous êtes résolu à tenir le coup...

Pour qu'un sentiment de frustration ne se développe pas, il est conseillé à Jean-Jacques F. de faire du judo au moins une fois par semaine. Une telle « prescription médicale »» le ravit et accroît sa confiance à l'égard du traitement, de sorte que les suggestions portent rapidement leurs fruits et il complète son stage sans difficultés.

Scanner « psychique »

Rodolphe est en bonne santé. Il porte allègrement la cinquantaine. Il a entendu une amie parler d'autoscopie sous hypnose. Celle-ci, au cours d'une séance a vu un calcul en formation dans sa vésicule, ce qui a nécessité un traitement médical par un médecin spécialiste.
Lorsqu'il m'arrive de faire ce genre d'expérience, je précise au préalable que ce que le sujet voit n'est pas une certitude, mais une simple possibilité dont il doit parler à son médecin, qui est seul juge en la matière. La médecine dispose de merveilleux moyens d'investigation. C'est à elle qu'il faut s'adresser et surtout pas à un thérapeute marginal qui n'a ni le droit, ni les capacités de le faire. Pour moi, cela est extrêmement clair.
Néanmoins, j'avoue que j'ai été souvent troublé lorsque, au cours de recherches expérimentales sous hypnose, un sujet que j'avais fait descendre en lui-même, a découvert des lésions que son médecin n'avait pas diagnostiquées et qui se sont avérées exactes après analyse de laboratoire.
Rodolphe vient donc me voir, très motivé par ce qu'il a entendu de la bouche de son amie.
Excellent sujet, il entre immédiatement en hypnose sur un simple test de réceptivité.
Rodolphe est debout. Je suis à sa gauche. Je lui présente la main gauche ouverte à environ vingt centimètres devant ses yeux, légèrement au-dessus de l'horizontale de sa vision.
- Regardez ma main. . . rien que ma main. . . Dès que les paupières sont immobiles:
- Fermez les yeux.. . Je passe la main derrière vous... elle vous attire en arrière. . .fort. . . très fort. .

Rodolphe se penche légèrement en arrière. Je le retiens de ma main droite posée entre ses omoplates.
- Restez dans cet état.
Il est légèrement basculé en arrière.
- Maintenant, vous ne pensez qu'à une seule chose: «je dors». Plus vous pensez «je dors», plus votre tête devient lourde. . . Lourde comme du plomb. . . Elle descend en avant sur votre poitrine. . . Elle est lourde. . . pesante. . . Elle va bientôt tomber sur votre poitrine. . . Elle tombe sur votre poitrine.
Effectivement, la tête de Rodolphe bascule en avant.
- Tout à l'heure, il suffira que je vous dise DORMEZ pour que votre tête tombe en avant et vous dormirez profondément. Assez vivement je lui dis:
- Ouvrez les yeux. . . ouvrez les yeux. . . Ne pensez pas. . . Asseyez vous confortablement. . .
Cette technique de réveil et de seconde induction hypnotique est excellente pour obtenir une hypnose rapide et profonde.
Rodolphe a ouvert péniblement les yeux. Il me regarde, l'air absent et s'assied. Je me penche aussitôt sur lui, lui prends la tête dans mes mains, les pouces sur les arcades sourcilières. Je plonge mon regard dans le sien.
- DORMEZ.
Cet ordre impératif produit un effet immédiat. Rodolphe bascule en avant. Je le retiens. Il entre dans une hypnose assez profonde.
J'approfondis encore cet état en comptant jusqu'à trois très lentement, en faisant des passes magnétiques lentes de la tête au plexus solaire.
- Maintenant, vous allez voir votre corps en face de vous. Vous allez y pénétrer... Regardez votre bouche. Entrez dans votre bouche. . . N'ayez pas peur. . . Regardez votre palais. . . Votre dentition. . . Votre arrière-gorge. . .
Voyez - vous le fond de votre gorge?
- Oui.
- Continuez. . . Descendez dans votre oesophage. . . Regardez bien les parois de votre oesophage. . . Que voyez-vous?
- C'est rouge. . . Parfois gris. . .
- Entrez maintenant dans votre estomac Rodolphe fait la grimace.
- C'est dégoûtant. . . Je ne peux plus. . . Je vais vomir. . .
- Quittez immédiatement votre estomac. . . Où voulez-vous aller maintenant?
- Dans mes poumons.
- C'est bien. Allez dans vos poumons. . .
Où êtes-vous? dans le droit ou le gauche?
- Dans le gauche. . .
Après quelques instants de silence. . .
- C'est bizarre. . . On dirait une lentille. . .
Elle grossit. . . Le fond est tout plissé. . . tout gris. . . On dirait un vieux sac. . .
Rodolphe a l'air très étonné. Je le laisse regarder son poumon. Je le conduis ensuite dans ses autres organes. Rien de spécial.
- Mon poumon. . . Je veux revoir mon poumon. . . Il retourne dans son poumon.
- C'est vilain. . . Tout gris. . . Tout sec. . .
Il a l'air très perplexe. Je le réveille.
Rodolphe n'a jamais été soigné pour les poumons. Il vient de passer des radios de la médecine du travail. On ne lui a rien dit.
Je lui conseille de demander une radio pulmonaire à son médecin, simplement pour satisfaire notre curiosité commune. Il le fait aussitôt.
Deux jours après, c'est son médecin qui me téléphone. Il ne comprend pas. Selon le praticien, Rodolphe a dû avoir une pleurésie avec un fort épanchement qui s'est desséché seul. La majeure partie du poumon gauche est inutilisable. Rodolphe ne s'est aperçu de rien, ni le médecin qui l'a soigné il y a deux ans pour une grippe bénigne.

Je pourrais relater un certain nombre d'expériences semblables qui me confirment la théorie selon laquelle chaque organe est doublé d'un corps non physique qui porte l'empreinte de lésions passées ou futures.

Sein (développement équilibré)

-"Votre sein droit se développe de jour en jour ...Le sein gauche ne subit aucune influence". En deux semaines, le sein gauche atteignit le volume du sein droit.

Stérilité féminine

«L'état hypnotique dans lequel vous êtes en ce moment va vous permettre tout d'abord de bien réaliser les raisons qui peuvent avoir créé en vous cet état de femme stérile. Il y a toujours dans votre cas, une raison importante provenant d'un blocage d'ordre psychosomatique.
Les raisons principales sont la peur de la grossesse, la crainte de l'accouchement, l'acte sexuel réalisé sans plaisir ou même avec dégoût ou dans des conditions douloureuses ou désagréables.
Une telle situation conflictuelle peut entraîner, par effet psychosomatique une perturbation de l'ovulation.
Dans un grand nombre de cas de stérilité, il se produit un spasme permanent des trompes. Les tensions, les stress, l'anxiété en général, sont des facteurs de blocage de l'ovulation, toujours par spasmes, créant des contraction permanentes dans les trompes, empêchant ainsi les spermatozoïdes de pénétrer l'ovule normalement.

L'état hypnotique dans lequel vous êtes en ce moment, va permettre de chasser de votre esprit et de votre subconscient, les craintes, les peurs et tous les blocages que vous connaissez, qui sont liés à votre stérilité, pour vous permettre alors de pouvoir être fécondée normalement.
Ainsi maintenant, écoutez-moi bien : vous allez. apprendre à être parfaitement détendue et relaxée, chaque fois que vous pratiquerez l'acte sexuel. Vous devez également avoir des rapports intimes assez fréquents,, toujours dans la détente, l'esprit clair, toujours bien détendue, relaxée, sans gêne, sans anxiété, sans vous forcer, avec calme et dans la sérénité.

Si vous avez des problèmes de plaisir ou d'orgasme dans votre vie sexuelle, si vous êtes frigide, alors essayez de devenir une femme sensuelle, avec des orgasmes, cela peut également s'améliorer grâce à l'hypnose. Revenons maintenant au traitement de la stérilité et pour cela, nous allons vous débarrasser de tous blocages relatifs à cet état.
Chaque fois que vous aurez une pensée négative sur votre stérilité, chaque fois que vous aurez une crainte ou une peur se rapportant à l'acte sexuel, alors vous masserez votre plexus solaire, en pratiquant la respiration abdominale. Pour cela, vous inspirez l'air profondément en gonflant votre poitrine et votre ventre en même temps, au maximum, puis vous le rejetez violemment en rétractant votre ventre.

Alors, vous ressentez une détente totale, un bien-être vous envahit, vos pensées négatives, vos craintes, votre tristesse disparaissent et vous retrouvez toute confiance en vous même; vous pensez que votre stérilité va disparaître de plus en plus et vous retrouvez votre énergie et votre volonté de persévérer calmement, pour pratiquer régulièrement l'acte sexuel avec un grand espoir de réussite, toujours avec des pensées positives.
Maintenant que vous savez, combattre vos pensées négatives, vous allez vous libérer de vos appréhensions, de vos désespoirs, de toutes vos craintes.
Vous sentez, vos capacités s'affirmer et vous allez devenir de plus en plus confiante en vous et dans l'avenir heureux qui se prépare pour faire de vous une heureuse maman.
Maintenant, vous faites venir en vous l'image du nouveau personnage que vous allez, être dans l'espoir serein de devenir maman. Je vous demande encore de bien vous visualiser et de vous voir en ce moment, avec ce visage détendu, relaxé, souriant et agréable à regarder.

Vous vous voyez, ainsi en pleine forme et en parfaite possession de vos moyens vous avez. retrouvé cette volonté de bien vivre et de pouvoir faire ce que vous avez envie.

Vous vous sentez pleine de force, vous proclamez que tout est facile... et tout sera facile. Vos tristesses, vos lassitudes sont rayées, balayées définitivement de votre esprit. Seule compte pour vous cette image d'un beau bébé qui vous attend avec de plus en plus de certitude après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Je vous laisse quelques instants sur ces belles images, pour que votre subconscient les enregistre pour vous les restituer après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient.»

Stimuler l'intelligence et l'inspiration

Une force créatrice et énergétique surprenante semble se développer sous hétérohypnose, et sous autohypnose. Le professeur Magnin raconte de sa patiente Madeleine dans son livre -"Kunst und Hypnose"-. Madeleine, lunatique et déséquilibrée à l'état normal, devenait une artiste de talent sous hypnose. Sa danse et ses mimiques parfaites, indépendantes de l'inspiration, suscitées par une excellente musique, recueillaient les suffrages des critiques les plus sévères. Mais si la musique s'avérait médiocre, la candidate s'exécutait de mauvaise grâce.
Sous hypnose, vous pouvez développer le don des langues. L'étude d'une langue étrangère requiert certes de la mémoire, mais avant tout, elle nécessite une grande faculté de concentration.

Il est aisé de se concentrer sur une matière intéressante. Avez-vous l'intention d'apprendre une langue étrangère ? Alors, donnez-vous la suggestion suivante :
-"De jour en jour, l'étude de cette langue me réjouis toujours davantage,…j'attends avec impatience toute nouvelle leçon".
Augmentez la concentration par la suggestion :
-"Je me concentre exclusivement sur l'étude de cette langue étrangère... Rien ne peut me dissiper... Chacune de mes paroles s'incrustent définitivement en mon subconscient... Je n'oublierai rien de ce que j'ai appris".
Pour mener à bien un travail qui demande de la créativité et de l'inspiration, suggérez-vous sous autohypnose :
-"L'inspiration requise me viendra pendant mon sommeil... Demain, je résoudrai naturellement tous mes problèmes".
Faites confiance à vos réserves subjectives et donnez-vous les différentes suggestions libre de tous complexes et d'éventuels doutes. Soyez convaincu d'obtenir un résultat positif. Dans ces conditions, votre subconscient sera votre plus fidèle allié.

Stress

La cassette anti-stress qui contient les suggestions appropriées, aida beaucoup de personnes soumises au stress à régler leur situation dans le calme :
-"Je me couche confortablement et je ferme les yeux...Tous mes muscles sont relâchés et mes nerfs sont détendus... Je me sens tout à fait bien...rien ne peut me distraire, rien n'est important...je m'abandonne à ce sentiment de paix et de sécurité...ma respiration est lente, régulière...Je suis tout à fait détendu et je me sens tout à fait bien...à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus".
Ici, on observe une minute de silence.
"Ma paix est profonde... En ce merveilleux état de paix, j'ai. une ouverture sur mon subconscient ...cette ouverture s 'agrandit...toutes ces paroles s'incrustent définitivement en mon subconscient...J 'obéirai à ces ordres... Je suis tout à fait calme... détendu... je me con-

centrerai sur tout ce que JC fais et J'e resterai intérieurement calme et détendu...3 "exécute mon devoir calme et détendu...rien ne peut me faire perdre mon sang-froid...Je sais que Je vaincrai en toute situation... cette certitude m'emplit de force et d'énergie...Je suis sûr de moi...C'est un sentiment merveilleux de pouvoir se dire : .je vaincrai! Je réalise tous mes projets, calme et détendu...De Jour en jour, ma paix et mon assurance s 'accroissent...Je suis de plus en plus calme... je me sens tout à fait bien dans ma situation...Mon coeur bat calmement, régulièrement ...Ma circulation est régulière... tout effort me rend de plus en plus fort...ma santé s'améliore de jour en jour...Mon sommeil est profond...Dès que J'e suis au lit, tous mes problèmes me quittent...Je m'endors tout de suite...mon sommeil est sain, naturel, reconstituant...le matin, je me réveille reposé, heureux du jour qui. commence ...Je me sens tout à fait bien dans ma situation ...De jour en jour tout s'améliore en toutes choses...Je me porte mieux..."
Ici, on observe une minute de silence.
Comment provoquer le bien-être ?
-"Je m'abandonne avec- joie à ce bien-être qui m'envahit de la tête au pieds... Je ressens à nouveau cette merveilleuse détente qui envahit mon corps...En cette paix, chaque cellule de mon corps s'est emplie de force et d'énergie. . . je me sens tout à fait bien... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois. A trois, j 'ouvrirai mes yeux... Je serai plein de force et d'énergie... je me sentirai frais et dispos... Un...Deux...Trois...mes bras et mes jambes sont de nouveau souples, légers, mobiles...Je me sens frais et dispos".
Ceci enregistré sur bande magnétique, écouté régulièrement, vous arriverez à fournir tout effort sans être victime du surmenage.

autre induction

Respirez profondément, calmement, sentez votre ventre se soulever à chaque inspiration…. Expirez calmement, amplement…..Inspirez…. expirez….

Essayez de sentir le poids de votre corps sur le lit, sentez la surface de contact de votre jambe droite, de votre jambe gauche. Sentez le poids de votre tronc sur le lit, le poids de la tête qui repose sans force.

Portez maintenant votre attention sur le pied droit, laissez-le aller complètement, détendez chacun des muscles de votre pied, laissez-le peser sur le lit. Sentez la différence de sensation entre le pied droit et le gauche. Détendez maintenant le pied gauche, laissez-le reposer, lourdement. Portez votre attention sur la jambe droite, détendez chaque muscle de la jambe, sentez le contact de votre jambe avec le lit. Sentez la différence de sensation entre la jambe droite et la gauche. Détendez maintenant la jambe gauche, laissez la peser de tout son poids sur le lit.

Relâchez complètement le ventre, lentement, doucement. Détendez vos bras, laissez aller vos doigts, relâchez-les complètement. Détendez les muscles du cou, laissez aller votre tête, complètement. Relâchez la mâchoire, laissez-la pendre, détendue. Encore plus. Relâchez les paupières. Tout votre corps est détendu et pèse sur le lit. Portez maintenant votre attention sur le front. Sentez une douce chaleur sur votre front. Cette sensation est agréable et vous apaise, vous berce. Percevez bien la sensation de chaleur et de détente.

Chaleur agréable et calmante qui se pose sur votre front et qui se dilate à l'intérieur de votre front. Au centre de cette chaleur se trouve un point de lumière. Vous voyez ce point de lumière. Sensation agréable, reposante, cette lumière calme et apaise. Laissez-vous aller complètement, vous êtes parfaitement détendu et léger, vous flottez. Vous êtes bien, en parfaite sécurité, laissez-vous bercer par ma voix, seule ma voix compte, les bruits extérieurs sont effacés. La lumière se dilate, ma voix vous guide et vous êtes parfaitement bien. Profitez

de ce moment de détente, de bien-être, de paix au contact de cette lumière. Une douce torpeur vous envahit, la fatigue vous gagne peu à peu, laissez-vous aller en observant cette lumière. Vous êtes bien, paisible et en sécurité, le sommeil vous gagne. Restez avec la lumière. Je vais compter lentement de cinq à un. A un vous dormirez profondément, mais vous serez de plus en plus conscient de la lumière.

5…le sommeil vous envahi…4….irrésistiblement….3…..plus profondément… 2….toujours plus…..1….
Vous dormez profondément, votre corps est léger et vous dormez.

La lumière vous attire, allez vers cette lumière qui vous attire. Vous êtes près de cette lumière, qui grandit, grandit encore, vous êtes maintenant dans la lumière. Vous êtes bien, en parfaite sécurité, la lumière vous enveloppe et vous protège. Cette lumière vous aime. Elle vous entoure de sa protection. A chaque inspiration, la lumière pénètre en vous, de plus en plus, profondément, plus complètement. Cette lumière régénère chacune de vos cellules, elle répare tous les tissus et chasse toutes les toxines. Sentez la vibration de la lumière pénétrer chaque organe, chaque cellule, à chaque inspiration.

Sentez la lumière se dilater et emplir complètement votre tête. Sentez la lumière entrer dans vos poumons et les nettoyer, sentez la lumière pénétrer dans votre estomac, sentez la chaleur qui se dégage, sentez la lumière qui entre dans votre foie, suivez la lumière qui parcourt vos intestins. A chaque inspiration cette lumière réparatrice entre plus profondément en vous, chasse la fatigue, les soucis et les impuretés. Sentez la lumière pénétrer dans les muscles de vos jambes, de vos bras, de votre tronc. A chaque expiration sont éliminées toutes les pensées négatives, tous les soucis s'évaporent, les impuretés sont dissoutes.

Vous éliminez toutes peurs, tous soucis, toutes impuretés. Je vais compter de trois à un, à un vous dormirez encore plus profondément : 3 …plus profondément..2….encore… 1.. vous dormez très profondément. Vous êtes de mieux en mieux, empli d'une énergie nouvelle, vous êtes neuf, pur, confiant dans la vie. Vous êtes souriant et paisible. Vous êtes empli de beauté et de force. Parfaitement reposé et amoureux de la vie. A chaque inspiration, de plus en plus. En parfaite sécurité. En paix avec vous-même et ceux qui vous entourent. Vous vous sentez pur et régénéré. Cette lumière fait maintenant partie de vous, elle vous enveloppe et vous protège pour toujours comme une mère, elle vous donne continuellement l'énergie dont vous avez besoin pour faire face à toutes les situations de la vie courante, pour résoudre tous les problèmes, à chaque instant. Nous allons maintenant apprendre un geste que vous n'oublierez plus jamais : vous allez joindre le pouce et l'index de chaque main, allez-y, joignez le pouce et l'index de chaque main, maintenant.

A partir de maintenant, quand vous ferez ce geste, vous serez immédiatement enveloppé par cette énergie, vous pourrez diriger cette énergie comme bon vous semble dans votre corps. Quand vous ferez ce geste, vous serez empli de cette énergie, protégé, aidé, régénéré. Vous trouverez facilement la solution à tous vos problèmes, rapidement. Les situations difficiles se dénoueront facilement, comme par magie. Les autres vont vous regarder différemment, ils seront à votre écoute, avec respect et attention, prêt à vous aider. Restez dans ce bien-être, dans cette paix.

De jour en jour vous allez de mieux en mieux et à tous les niveaux. La vie est facile et pleine de joie. Profitez sainement de chaque instant qui passe. Vous aimez la vie et ceux qui vous entoure. Vous respectez la vie et la vie vous respecte.

Je vous compter lentement de un à cinq ; à cinq vous serez parfaitement réveillé, reposé et en pleine forme, ouvert à la vie, en pleine confiance. Un….deux…vous bougez un peu les

mains…trois…vous êtes conscient de l’ambiance de cette pièce….deux …vous vous étirez….un.. vous ouvrez les yeux vous êtes parfaitement réveillé.

Surmenage

- "Maintenant, je ferme les yeux,..je me détends. Je sens une merveilleuse paix s'installer en mon corps...rien ne peut me distraire...rien n'est important... je m'abandonne entièrement à ce merveilleux sentiment de paix et de détente...Je respire lentement, régulièrement. .. je suis tout à fait détendu... je me sens tout à fait bien... à chaque inspiration, je sombre de plus en plus profondément en ce sentiment bienfaisant de fatigue et de lourdeur... Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".
Ici, on observe "ne minute de silence.
-"Ma paix est profonde... Rien ne peut me distraire...Je me sens léger...Je ne sens plus mes bras et mes jambes... je suis transparent, aérien... Tout est léger, libre... je m'abandonne entièrement à l'effet des suggestions suivantes. Chaque parole s'installe en mon subconscient... s 'y incruste définitivement...j 'exécuterai ces ordres.. Mon coeur bat calmement, régulièrement. . .même sous l'effort...Ma circulation est régulière...Mon muscle cardiaque est fort... je me sens à mon aise en effectuant un effort... je suis capable de fournir n'importe quel effort... je suis de plus en plus fort... en toute situation, ma tête est claire...tous complexes ont définitivement disparu... je suis souple, libre...tout à fait libre...prêt à donner le meilleur de moi-même... Je sens comme cette merveilleuse détente emplit mon corps... de jour en jour, cette détente s 'accroît".
Suggestions individuelles.
-"Mon sommeil devient de plus en plus profond... de plus en plus profond... je me réjouis de toute compétition car je sais que mes performances s'améliorent de jour en jour...de jour en jour, mes performances s'améliorent... Je me sens tout à fait bien..."
Ici, on observe une minute de silence.
-"Cette merveilleuse détente emplit de nouveau mon corps...je sens cette détente agréable qui. m'envahit de plus en plus...une force énorme envahit mon corps en entier... chacune de ses cellules s'est emplie d'une force nouvelle... je suis plein de force et d'énergie et je suis prêt de donner à tout moment, le meilleur de moi-même ...je me sens très bien... Bientôt, je vais compter jusqu'à trois ...j 'ouvrirai mes y eux... je serai tout à fait réveillé, frais et dispos... Un...Deux...Trois...J 'ouvre les yeux! Je suis tout à fait réveillé et je -me sens frais et dispos... Mes bras et mes jambes sont de nouveau légers et mobiles... Je suis plein d'énergie...je me sens tout à fait bien".
A l'aide de cette cassette, vous vous libérerez de vos complexes. Vous serez prêt à donner le meilleur de vous-même, à tout moment.

Surdité

Mireille est une jeune femme sportive du type scout. Elle a un important problème de surdité qui la gêne beaucoup dans son activité professionnelle. Même avec un appareil, elle a beaucoup de peine à entendre. Les médecins consultés sont affirmatifs, il n'y a aucune lésion de l'oreille.
Par curiosité, je lui propose de l'hypnotiser pour voir si cette technique a un effet sur l'acuité auditive. Debout devant moi, je la soumets à quelques tests de préhypnose avant de la faire asseoir.
- Regarde ma main. . rien que ma main. . . Ne force pas.. . Pose simplement ton regard sur ma main Elle est ouverte à hauteur de ses yeux. Ferme les yeux.. Je place la main derrière ta tête... à hauteur de ta nuque. . . Tu sens qu'elle t'attire très fort en arrière.
Mireille bascule en arrière. Je la retiens doucement. Immédiatement après, sans perdre de temps, elle ouvre les yeux.
- Pose ton regard sur ce point brillant au plafond. . . Ne le quitte pas des yeux... Pense très fort que ce point est sympathique, . . qu'il t'attire. . .

Ferme les yeux. . Maintenant, je place ce point brillant derrière toi. . . Tu le regardes. . . Tu le vois briller de plus en plus. . . . Il t'attire irrésistiblement. .
Mireille bascule de nouveau en arrière. Je la retiens.
- Ouvre les yeux.
Mireille enlève son appareil acoustique
- Assieds-toi confortablement. .
Je place ma main ouverte face à elle, à environ un mètre au dessus du plan horizontal de son regard. Pour regarder ma main, Mireille est obligée de remonter les pupilles à la limite de la paupière supérieure relevée. Ses yeux sont prêts à se révulser.
- Regarde mon doigt, celui-ci, le médius J'avance légèrement le médius.
- Dans quelques instants un brouillard va passer sur tes yeux... Un voile passe sur tes yeux... Un voile de plus en plus épais...
Maintenant, tu ne vois plus ni mon doigt, ni ma main... Plus rien... . . . Plus rien. ....
Volontairement ferme les yeux.
Ta tête va devenir lourde... lourde comme du plomb. Elle descend en avant sur ta poitrine.
La tête de Mireille descend lentement.
- Elle est lourde... pesante... lourde comme du plomb... Elle va bientôt tomber sur ta poitrine... Elle tombe sur ta poitrine.
Sa tête tombe lourdement.
- Sommeil... sommeil profond... . . Tu dors profondément... . . Rien ne peut te réveiller... . Personne ne peut te réveiller...
Excepté moi.
Je fais des passes magnétiques lentes du front au plexus solaire. Mireille descend de plus en plus profondément en hypnose. Jusqu'à présent, j'ai dû parler très fort et très lentement pour me faire entendre. Je baisse le ton de plus en plus.
- Maintenant... tu es bien... . très bien..
. Tu as très envie de te lever... . . . de marcher....
J'ai dit cela très bas. Mireille se lève lentement. Je m'éloigne d'elle à plus de deux mètres et d'une voix très faible,
je dis.
- Tu es maintenant dans ton jardin... . . tu regardes un bel arbre qui est là... . . devant toi... Est-ce que tu le vois?
- Oui.
- C'est bien. De quelle couleur sont les fleurs?
- Rosé.
- C'est bien.
Maintenant... tu restes où tu es... Ne crains rien... Je suis là... Je vais te faire descendre en toi même.... . . particulièrement dans tes oreilles.
Je m'éloigne encore.
Tu entres maintenant dans ton oreille gauche.... . Vas-y.... .. Tu entres lentement... Très lentement... Est ce que tu vois le tympan?
- Oui.
- Il est souple ou dur?
- Souple.
- Passe derrière le tympan... Regarde l'oreille interne... Que vois-tu?
- C'est bleu, tout bleu. Les nerfs. . sont tout bleus.
Je suis maintenant à l'autre extrémité de la pièce à près de quatre mètres de Mireille et je parle très doucement, comme dans un murmure. Elle entend parfaitement. Quand je la réveille, elle n'entend plus et doit remettre son appareil qu'elle croyait n'avoir pas quitté.
J'ai refait plusieurs fois cette expérience avec Mireille. Chaque fois nous obtenions le même résultat. Malheureusement, son départ pour un pays lointain nous a séparés.
Je suis convaincu qu'en travaillant avec un médecin compétent, nous aurions pu améliorer son état, certainement dû à un grave blocage affectif.

Susceptibilité

«Vous souffrez d'un état de susceptibilité exagérée, cela vous gêne et vous porte tort dans votre vie de tous les jours.
Vous savez, que cette difficulté que vous subissez, est indépendante de votre volonté, vous désirez, vous en débarrasser, alors nous allons le faire dans l'état d'hypnose où vous êtes en ce moment par diverses suggestions qui vont influencer votre subconscient.
Ainsi donc, à partir d'aujourd'hui, vous allez, changer votre comportement, avoir une grande confiance en vous, conforter votre joie de vivre, profiter des joies de la vie en toute sérénité et ne plus souffrir de cette susceptibilité qui va disparaître rapidement, régulièrement, après chaque nouvelle séance d'hypnose.

Tout d'abord, chaque fois que vous ressentirez, un effet de votre susceptibilité, angoisse, contrariété, choc moral, ou toute autre gêne psychologique, alors vous pratiquerez, la respiration abdominale, en respirant profondément, en gonflant votre ventre et vos poumons en même temps, puis vous chasserez, l'air violemment. Vous répéterez, cet exercice 3 ou 4 fois et aussitôt après, vous vous sentirez, détendu, relaxé, calme, parfaitement calme, vous serez, rapidement indifférent à toutes les émotions dues à votre susceptibilité; elles ne vous troubleront plus. Vous ne ressentirez plus d'effet de vexation, ni d'humiliation inutile.
Je répète : si votre susceptibilité se manifeste dans n 'importe quel cas, dans n'importe quelles conditions, alors vous pratiquerez, la respiration abdominale profonde, 3 ou 4 fois et vous vous sentirez, aussitôt devenir calme, détendu, indifférent, vous ne serez ni vexé, ni offensé et vous vous sentirez, parfaitement à l'aise et bien dans votre peau.

Vous serez, alors en mesure de vous contrôler et d'agir chaque jour avec bon sens, en parfait équilibre, sans vous laisser influencer par personne et cela déplus en plus après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Maintenant que vous connaissez le moyen de rester indifférent à toute manifestation de votre susceptibilité, alors je vais vous demander de faire venir en votre esprit l'image suivante :
Vous êtes en présence d'amis, de parents, de vos collègues de travail ou de n'importe quel groupe de personnes; certaines réflexions ne vous plaisent pas, certaines paroles prononcées devant vous ne sont pas à première vue très agréables ou très flatteuses, alors maintenant cela ne vous gêne plus, vous respirez, si nécessaire profondément, à plusieurs reprises et voyez ces paroles mal choisies vous laissent indifférent, rien ne vous choque, au contraire, vous restez, calme et détendu, les paroles équivoques vous font même sourire et vous vous sentez, parfaitement à l'aise.
Plus vos interlocuteurs ont des paroles ambiguës ou même empreintes d'allusions pernicieuses et plus cela vous laisse indifférent. Vous avez. perdu toute susceptibilité et plus rien ne vous choque, rien ne vous vexe, rien ne vous offense, parce que vous êtes le meilleur, vous êtes plus fort que tous vos interlocuteurs, votre bon sens grandissant vous protège à l'avenir de tout sentiment de ridicule.
Voila, maintenant votre subconscient a parfaitement enregistré cette suggestion et celui-ci la rendra effective et positive sitôt après la fin de cette séance et avec plus d'efficacité après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Je vous laisse quelques instants sur ces images.....
Maintenant, je vais devoir vous ramener à votre état conscient..»

Tabagisme

Voir aussi « Procédé du loisir préféré », qui contient une induction pour cesser de fumer.

Arrêter de Fumer avec l'Hypnose

Pour traiter efficacement le tabagisme, il est nécessaire que le sujet ait décidé, de lui-même d'arrêter de fumer. Une grande motivation doit s'associer à la conviction que l'hypnose va réussir à éliminer l'accoutumance.
Certains hypnothérapeutes promettent la « guérison » en une seule séance. Mais il plus raisonnable de considérer que le traitement s'établira en trois, voire quatre séances, au minimum. Six séances sont une moyenne acceptable.

La première séance permettra de définir la motivation, le « contexte » de la cigarette, l'apprentissage de l'auto hypnose et définir les moyens supplémentaires à utiliser (acupuncture par exemple). Avec éventuellement une première induction : retour à la première cigarette, pour renforcer la motivation. Pendant les séances suivantes utiliser les inductions appropriées au sujet, l'ancrage et l'utilisation de métaphores.
Entre les séances, matin et soir, le sujet pratiquera l'auto hypnose

Première séance

Au cours de la première séance, afin de rédiger la meilleure induction, de motiver le sujet, de prendre conscience de la dépendance et d'éliminer les mauvaises habitudes (associations habituelles) il faudra :

- définir les objectifs (s'arrêter d'un trait ou diminuer progressivement),
- réévaluer la motivation,
- définir les moments dédiés à la cigarette (après les repas, en groupe, etc.)
- expliquer les moyens choisis pour parvenir au but.
- apprendre au patient à se détendre, à respirer,
- changer certaines habitudes,
- apprendre à pratiquer l'auto hypnose (signe-signal inclus dans une hypnose profonde)
- éventuellement pratiquer l'induction « retour à la première cigarette », et continuer avec un signe-signal, ordre post-hypnotique, pour d'une part faciliter les séances suivantes et faciliter le sujet à se mettre en auto hypnose.

Conjointement avec l'hypnose et afin de réunir toutes les chances de réussite, il est sage de s'aider d'autres moyens : acupuncture, patch anti-tabac, homéopathie (à défaut d'un conseil médical, prendre « caladium 3 CH »), phytothérapie (la valériane et le millepertuis, en gélules, facile à prendre et efficace contre la nervosité et l'angoisse)

Habitudes

Le fumeur est en général un nerveux, un angoissé : réduire ou même stopper la prise d'excitants (café, thé, boissons à base de caféine).

Chaque matin, au réveil, chaque soir, avant le coucher, au grand air, exercices respiratoires. Il s'agit, sept fois par exemple, d'inspirer profondément, lentement, bloquer ensuite quelques instants cet air emmagasiné pour lui laisser le temps de traverser la membrane. Ensuite, expirer lentement et bien à fond par le nez. Ces exercices, pour permettre de faire le ménage à l'intérieur de chaque alvéole, de régénérer l'air des poumons et, en même temps, rééduquer les muscles pulmonaires qui se sont atrophiés.

Changer le paquet de cigarettes de la poche habituelle, changer la main qui fume, changer de marque, etc.

Quand on fume, ne rien faire d'autre : s'observer en train de fumer, prendre conscience de son besoin, des réactions du corps, etc.

Avant de fumer, pratiquer un décompte : de 1 à 10, plus tard, de 1 à 100.

Trouver un substitut à la cigarette : remplacer la cigarette par un chewing-gum, un verre d'eau bu lentement, quelques profondes respirations, humer un mouchoir parfumé, etc. Les substituts sont à convenir selon les goûts du client.

A défaut de faire appel à un acupuncteur, on peut masser, en pressant fortement, la racine de l'hélix, sur l'oreille. On presse fortement, 15 minutes le matin et 15 le soir (presser en « vissant » pendant 4 à 5 secondes, relâcher pendant 2 à 3 secondes, recommencer…)





Quelle est sa motivation : il désire retrouver son souffle, cesser d'être esclave du tabac, retrouver des dents blanches, plaire de nouveau et séduire, retrouver une bonne santé, etc. Les motifs personnels seront mis en avant dans les inductions.

A quels moments le sujet fume-t-il plus particulièrement : dès le matin, après un repas, en sortie, …

Dès que le sujet s'est arrêté de fumer, se faire un petit plaisir avec l'argent économisé du « budget cigarette ». Ou mieux, offrir un cadeau inattendu à l'un de ses proches.

Hypnose

On utilise, conjointement, cinq techniques :

1. Hypnose approfondie avec retour à la première cigarette
2. Hypnose approfondie avec induction appropriée
3. Technique de l'ancrage négatif, cité dans le chapitre « L'ancrage »
4. La métaphore
5. Renforcement par l'auto hypnose

1. Hypnose approfondie avec retour à la première cigarette

Faites des suggestions telles que: "Retourne à 1'époque où tu as fumé pour la première fois. Pourquoi as-tu commencé à fumer ?". Est-ce pour fumer comme son compagnon, pour faire comme les autres et se sentir intégré dans un groupe, pour s'affirmer…
Personne n'a vraiment apprécié cette toute première cigarette. Retourner aux premières sensations désagréables de cette première cigarette : vertige, nausée, …

"Rappelle-toi cette impression. Quelle que soit la raison qui à 1'époque t'a donné envie de fumer, quels que soient les avantages que tu as eu en fumante tu n'en as désormais plus besoin. Tu as maintenant de nouveaux besoins. Tu es plus âgé, plus mur, tu as plus de connaissances. Tu as maintenant envie d'avoir un corps en bonne santé, la tranquillité de

l'esprit, et une bonne opinion de toi-même. Parle au "toi" de cette époque, à la conscience intérieure de cette époque. Dis à cette conscience intérieure tes nouveaux besoins."

"Maintenant, reviens au présent et dis à la conscience intérieure d'aujourd'hui tes nouveaux besoins. Dis que le vieux besoin, le besoin de tirer sur des cigarettes, n'est plus nécessaire. Tu as maintenant de nouveaux besoins. Tu as besoin d'un corps en bonne santé, de tranquillité de l'esprit et d'une bonne opinion de toi-même."

"Ayant fait tout cela - tu n'as maintenant plus besoin de cigarettes. A partir de maintenant, tu vas avoir très envie d'avoir un corps sain. Tu es maintenant un non-fumeur. Pense à toi-même en tant que non-fumeur. Vois-toi dans un restaurant an train de demander le coin non-fumeur."
"Tu es maintenant, et pour aussi longtemps que tu voudras un corps sain, un non-fumeur. Aussi longtemps que tu voudras un corps sain, tu seras un non-fumeur."

Continuez avec le texte suivant :

2. Hypnose approfondie avec induction appropriée

Au lieu de dire que le tabac était un ami pour toi lorsque tu étais excité ou détendu, dis: JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI. (Insister sur les mots en majuscules).

Métaphore : Tu as regardé la cigarette et tu as pris un coca, et tu as pensé JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI et tu as souhaité que ce soit vrai et que JAMAIS PLUS TU NE FUMERAS. Tu as pensé à toutes les raisons négatives pour lesquelles tu fumais, tu étais l'esclave de la cigarette et tu faisais ce qu'elle te demandait, même s'il te fallait sortir au milieu de la nuit pour en acheter si tu n'en avais plus, et tu as pensé JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI et chaque fois que quelque chose te rappelle la cigarette, cette pensée changera tout de suite et tu penseras JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.

Chaque fois que tu te sentiras nerveux et que tu veux prendre une cigarette, la pensée te viendra forte et claire et tu penseras et tu te diras mentalement JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.
Chaque fois que tu prendras une pause et que tu te détendras et que tu sentiras que tu veux prendre une cigarette, la pensée te viendra forte et claire et tu penseras et tu te diras mentalement JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.

Cette pensée te conduira. Tu le désires et il en est ainsi. La pensée te viendra chaque fois que tu entreras en contact avec une des choses qui te créaient un désir pour une cigarette et au lieu d'être conditionné par ces choses et de prendre une cigarette - tu te diras mentalement fort et clair JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.

Je t'accorde donc la permission de ne jamais fumer à nouveau. JAMAIS PLUS TU NE FUMERAS.

3. L'ancrage négatif (voir « L'ancrage »)

4. La Métaphore du Tabagisme :

Crée une image dans ton esprit de la marque de cigarette que tu fumes. Visualise l'emballage des cigarettes. Etire-le pour qu'il prenne la taille du corps d'une personne. Ajoute des bras et des jambes au paquet de cigarettes.

Penses à une personne qui est antipathique pour toi, que tu n'aimes vraiment pas du tout. Mets la tête de cette personne sur le dessus du paquet. Visualise le paquet de cigarettes s'éloignant de toi, de plus en plus petit, jusqu'à ce qu'il disparaisse dans le lointain.
ET JAMAIS PLUS TU NE FUMERAS.

Les inductions anti-tabac sont multiples et leur efficacité sera différente suivant le sujet. Le sophrologue Marc Brodin préconise de dessiner une cigarette sur une feuille blanche - par l'imagination, bien sûr - de faire concentrer le fumeur sur cette image et ce qu'elle représente de négatif pour lui, puis de l'effacer, la faire disparaître .de son esprit, symbolisant ainsi les directives données à son inconscient.

5. Auto hypnose

Il sera nécessaire d'avoir appris au sujet sur la façon de se mettre en auto hypnose, avec l'utilisation d'un signe-signal.
A enregistrer sur bande magnétique, à écouter deux fois par jour :

a) Premier exemple (Pr Tepperwein)

-"Je suis couché. les yeux fermés, détendu...Mes bras et mes jambes sont souples...Je suis tout à fait détendu...Rien ne peut me distraire... Je suis tout à fait calme...Je me laisse entraîner. Je respire lentement, régulièrement...je me sens tout à fait bien...Une agréable quiétude envahit mon corps".
Là, le patient observe une minute de silence.

-"Maintenant, je me concentre sur mes jambes... Je suis tout à fait calme...je sens nettement comme elles s'alourdissent...de plus en plus... Maintenant, mes jambes sont tout à fait lourdes. Lourdes comme du plomb.
Mes bras s 'alourdissent...Ils sont tirés vers le bas...cette lourdeur envahit de plus en plus mes bras...de plus en plus...Maintenant, mes bras sont lourds comme du plomb.
Mes paupières sont lourdes...de plus en plus lourdes...Mes yeux sont hermétiquement fermés... Je ne peux plus les ouvrir...Je ne le désire plus ...Je me laisse sombrer de plus en plus en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".
-"Je suis tout à fait calme... détendu...Mes bras et mes jambes sont souples...Une merveilleuse quiétude m'envahit...Mes bras et mes jambes deviennent de plus en plus lourds...de plus en plus lourds...Je sombre de plus en plus profondément en ce merveilleux sentiment de lassitude et de lourdeur...Je suis de plus en plus fatigué ...de plus en plus fatigué".
A cette étape, le patient observe une minute de silence.

-"Rien ne peut me distraire...je n'entends que ma voix...je me sens sombrer toujours davantage. de plus en plus profondément en ce sentiment de paix...Je me sens tout à fait bien... je sombre de plus en plus profondément... de plus en plus".

-"Dans ce merveilleux état de paix, j'ai une ouverture sur mon subconscient...J 'apprends à résister à la cigarette...je ne désire plus fumer.. Je n'y éprouve plus aucun intérêt... fumer ne m'intéresse plus du tout...L'idée seule me répugne... Chaque fois que je respire de la fumée, j 'éprouve cette répugnance... Maintenant je ne fumerai, plus...Rien ne pourra me faire revenir sur ma décision...Je suis heureux de pouvoir améliorer mon état de santé en cessant de fumer... De jour en jour, ma santé s 'améliore...Je ne fumerai plus".

-"De jour en jour, je résiste mieux à mon envie de fumer...Je n'éprouve plus aucun intérêt à fumer...L'idée seule suffit à engendrer une répugnance à la cigarette...Dès que je respire de la

fumée, ma répugnance s 'accroît...Je suis très heureux de ne plus fumer...Rien ne pourra me faire changer d'avis... Je ne fumerai plus jamais ".
Là, le patient observe une minute de silence.

-"Je sens une merveilleuse paix m'envahir...En cet état, chacune de mes paroles s'incruste en mon subconscient...Je me comporterai selon ces ordres...Je me sens tout à fait bien en ma situation...De jour en jour mon état s'améliore...

Bientôt, je vais compter jusqu'à trois...A trois, mes bras et mes jambes seront de nouveau souples, mobiles...J 'ouvrirai mes yeux...Je me sentirai frais et dispos...
Un...Deux...Trois...J'ouvre les yeux!..Mes bras et mes jambes sont souples et mobiles...Je suis plein de force et d'énergie...Je me sens tout à fait bien".

b) Deuxième exemple (A. Daprey)

Les messages vont comporter des expressions comme
« Vous avez de moins en moins envie de fumer. Vous êtes tellement calme que vous n'avez plus besoin du tabac. Arrêter de fumer vous semble très facile, vous n'avez plus envie de tabac. Vous avez pris conscience des dangers du tabac. Vous êtes fier de votre décision d'arrêter, c'est une victoire sur vous-mêmes. Vous êtes heureux de pouvoir vous libérer de cet esclavage. »
« Vous êtes conscient qu'en arrêtant, vous allez augmenter vos facultés intellectuelles, vous allez doubler votre énergie, augmenter votre résistance à la fatigue, accroître votre mémoire, retrouver une haleine fraîche, faciliter vos digestions, retrouver votre souffle.
« Votre santé va s'améliorer dans des proportions importantes.
« Cette perspective vous remplit de joie. « Vous êtes sûr d'y arriver ».
« Vous n'avez plus envie de fumer. »
C'est un véritable conditionnement de l'inconscient que le patient va entamer, sur les suggestions du thérapeute. Ce conditionnement, en état sophronique, va être renforcé par une action suivant la méthode Coué. Vingt fois de suite et plusieurs fois par jour, le patient va devoir se répéter la phrase suivante : « Je n'ai plus envie de fumer. »
Très rapidement, le fumeur va réduire sa consommation à deux ou trois cigarettes par jour.
C'est alors que la décision est prise, d'un commun accord, de rompre définitivement avec le tabac. Il est important que le patient estime qu'il peut le faire facilement, c'est lui qui doit se « sentir mûr ». Il n'aura que peu d'effort à faire, l'arrêt devient logique, tout se fera dans la détente, simplement, il suffit de le décider.
Alors le message à l'inconscient devient plus brutal et peut même aller jusqu'à suggérer l'impression de dégoût. Le patient est heureux d'arrêter.

Voici une induction en exemple
« Ce très grand calme que vous vivez en ce moment, que vous approfondissez un peu plus chaque jour, s'installe en vous définitivement. Tout votre organisme baigne dans une douce harmonie. Vous retrouvez chaque jour un nouvel équilibre. Vous êtes maintenant tellement calme que vous éprouvez de moins en moins le besoin de fumer. La cigarette était pour vous le symbole de la nervosité. Comme vous êtes calme, vous n'avez plus besoin de cigarettes.

« Cette idée de vous dégager enfin de cet esclavage du tabac, vous remplit de joie. Vous allez perdre cet automatisme de la cigarette à la bouche.
« Dès maintenant, vous allez réduire votre consommation de cigarettes, sans tension, simplement parce que vous n'en avez plus besoin, parce que vous n'en avez plus envie. Vous êtes calme, la cigarette symbolise la tension, vous n'en avez plus besoin. Vous réduisez votre consommation, sans aucune sensation de frustration par jeu, pour vous prouver que vous pouvez le faire. Vous le faites dans la joie, dans la détente et cela vous est très agréable.

« Chaque jour, vous supprimez quelques cigarettes et c'est une grande victoire pour vous. Et vous restez très détendu. « Vous avez de moins en moins envie de fumer. (Répéter trois fois.) »
Le traitement peut prévoir une réduction progressive chiffrée dans le temps suivant un programme établi avec le fumeur et surtout accepté par lui. Puis en finale, lorsque les prévisions ont été respectées, un arrêt à date fixe.
« ... Votre sérénité est tellement forte que vous avez de moins en moins envie de fumer (répéter trois fois). Vous vous sentez maintenant prêt à arrêter totalement, pendant quarante-huit heures au moins, pour voir, pour le sport , afin de vous prouver et prouver aux autres que vous pouvez le faire.
« Vous vous fixez une date, le... Vous vous répétez cette date. Votre décision est prise, ce jour-là, le... vous arrêtez. Vous ne touchez plus à une seule cigarette.
« Vous imaginez votre joie d'arrêter, dans la détente, sans sentiment de frustration, heureux d'être débarrassé de cette dépendance, heureux de cette victoire sur vous-même. Ce jour-là, vous allez vous prouver quelque chose.
« Vous allez arrêter sans effort, avec joie, dans la détente, simplement parce que vous vous avez décidé que ce jour-là, le... c'est terminé, terminé.
« Vous arrêtez de fumer, vous arrêtez de fumer, vous arrêtez de fumer. »
A écouter le matin du jour « J »
« Aujourd'hui, vous êtes tout particulièrement calme, encore plus calme que les jours précédents. A partir d'aujourd'hui vous arrêtez de fumer. Cette décision, vous l'appliquer dans la détente totale et la joie. Vous êtes heureux d'arrêter. Vous le faites avec une très grande facilité. Vous êtes heureux d'être débarrassé de cette astreinte ridicule, de cette indépendance indigne de vous. Vous avez gagné, vous arrêtez.
« Cette décision vous remplit de fierté et de joie. C'est une grande victoire sur vous-même. Une victoire qui va se répercuter sur votre santé.
« Vous allez retrouver votre souffle, une haleine fraîche et agréable, un teint frais, des sensations nouvelles. Cet arrêt total du tabac va vous apporter un calme supplémentaire. Vous êtes débarrassé et heureux de l'être. Votre appétit va rester stable, vous n'éprouverez pas le besoin de compenser un manque. Il n'y a pas de manque. Votre appétit reste stable, vous n'éprouvez aucun besoin de manger plus. »
Il sera souhaitable pendant quelques jours de renforcer la décision prise par un nouveau message.
« L'arrêt du tabac vous a apporté encore plus de calme, vous êtes heureux de cette victoire sur vous-même. Elle vous a apporté une très grande confiance en vous. Une telle confiance que vous vous sentez capable de continuer. Vous n'avez plus du tout envie de fumer (trois fois).
« Vous rejetez totalement, avec facilité et définitivement le tabac. Vous vous sentez d'ailleurs de mieux en mieux...
« Au cas où vous craindriez de vous laisser aux anciennes habitudes, il vous suffira de prendre une respiration profonde, de bloquer l'air quelques instants en pensant intensément et vous imaginant par la pensée écrasant une cigarette avec joie, en pensant que vous êtes assez fort pour résister... et vous résisterez... »

Prise de poids ?

Combien prennent-ils de kilo lorsqu'ils arrêtent de fumer ? Car c'est un phénomène bien connu que l'on prend du poids lorsqu'on stoppe le tabac !
Voici l'explication de cette prise de poids. La personne qui arrête est généralement hypernerveuse. L'arrêt du tabac devient un stress supplémentaire et l'entourage en ressent les conséquences. Elle devient « invivable » à tel point que l'on en arrive à souhaiter qu'elle recommence à fumer. Dans ce cas, ce n'est pas l'arrêt du tabac qui fait grossir, mais la tension nerveuse, l'accumulation des stress journaliers du « manque », qui conduit au grignotage.
Avec le traitement préconisé, le patient retrouve préalablement son calme, puis il a de moins en moins envie de fumer, il réduit de lui-même sa consommation, puis il arrête définitivement dans

la détente, parce que le tabac lui répugne. Alors il ne grossit pas, même si, ce qui est logique, il retrouve un meilleur appétit. Et il retrouve une nouvelle forme.

Autres techniques

Répéter inlassablement « je ne fume pas », sans arrêt. On pratique 10 minutes le matin et le soir. Allonger ensuite à 1 heure.
Dans le même ordre d'idée, écrire à la main et sur papier, 1.000 fois : « je ne fume pas ».
L'une ou l'autre technique induit un état hypnotique.

Tendance au suicide

Hubert est un garçon simple, sportif et sans histoire. Il est électronicien et travaille assidûment chez un vendeur de postes de télévision.
A la grande satisfaction de son employeur, il se rend chez les clients pour réparer les postes en panne. On l'aime beaucoup et son job lui plaît. Il envisage même de s'associer avec un ami pour ouvrir son propre magasin. Il fréquente une jeune et charmante collègue de travail avec qui il fait des projets d'avenir. Tout va bien pour lui.
Soudain, un matin, sans raison évidente, il se réveille fatigué, dégoûté de la vie, ne veut plus travailler, ni voir qui que ce soit.
En quelques jours, il se replie sur lui-même, reste couché une partie de la journée et refuse tout contact. Il se met à boire. Un psychologue consulté diagnostique : crise de la personnalité.
Cet état va de mal en pis pendant plusieurs mois. Hubert est l'ombre de lui-même. Ce garçon positif, jovial et heureux devient un vrai clochard. Il ne se rase plus, néglige sa tenue. Son entourage est désespéré.
Un jour, un des rares amis restés fidèles le retrouve sans connaissance, couché sur le sol de la cuisine. Il a absorbé la totalité d'un tube de somnifères qu'un médecin lui a prescrits.
Un long séjour à l'hôpital le tire de ce mauvais pas. De retour chez lui, il récidive. Nouvelle hospitalisation et nouvelle sortie.
Par un curieux concours de circonstance, je rencontre son employeur et sa fiancée. Ils ont entendu parler d'hypnose pour lutter contre les tendances suicidaires. Ils me demandent de lui rendre visite.
Notre premier contact tient du prodige. Il m'ouvre sa porte par curiosité. Il sait ce que je fais et a peur de moi.
Les murs de sa chambre sont tapissés d'affichettes faites à la main. "ÊTRE OU NE PAS ÊTRE" écrit dans tous les sens et de toutes les couleurs.
Je lui explique ce qu'est réellement l'hypnose et lui propose de me laisser dialoguer avec son subconscient dans un état particulier de conscience. Je lui confirme qu'il ne craint rien et que je n'insisterai pas si l'expérience n'apporte pas ce que j'en attends. Il est d'accord.
Assez énergiquement, je lui donne l'ordre de se lever et de me regarder fixement dans les yeux. Il obtempère. Je plonge mon regard dans le sien.
- Vos paupières sont lourdes... Très lourdes... Elles vont se fermer toutes seules... Elles se ferment... Elles sont bloquées... Soudées... Vous ne pouvez, plus les ouvrir... D'une voix forte:
- Essayez,... Vous ne pouvez plus les ouvrir... Votre tête est lourde... Lourde comme du plomb... Elle tombe en avant...
Sommeil... Sommeil profond... Vous dormez profondément...
Hubert qui est debout, est en hypnose profonde. Je le fais s'asseoir. J'approfondis son état par des passes magnétiques et des suggestions de descente, de profondeur, de bien être.
- Je vais maintenant compter jusqu 'à trois et vous dormirez de plus en plus profondément.
Un... vous descendez...
Deux... vous descendez encore...
Trois... vous descendez toujours...

Je vais maintenant dialoguer avec votre subconscient... Vous êtes calme... décontracté... détendu... Vous êtes sur une longue route droite... Devant vous votre avenir... Derrière vous votre passé...
Si une image vous vient à l'esprit, vous m'en parlerez— II murmure:
Etre, Ne pas être...
Il répète cela cinq ou six fois.
Je reprends.
- Nous allons remonter dans le temps... retourner dans votre passé...
N'ayez pas peur... Vous ne craignez rien... Je suis là...
Vous êtes maintenant dans votre cuisine... Vous voyez-vous dans votre cuisine?
- Oui.
- Votre chat est près de vous... Il ronronne...
Le voyez-vous?
- Oui.
- Il est heureux d'être avec vous... Il vous aime...
Il se frotte contre votre jambe droite...
Vous aimez bien votre chat... Il vous fait confiance... Il est en sécurité avec vous...
Il compte sur vous...
Maintenant nous allons continuer à remonter dans le temps... Vous allez voir des paysages, des visages connus... Des événements vécus vont remonter à la surface... Vous verrez tout cela comme si vous étiez le spectateur d'un film qui ne vous touche pas... Comme si des diapositives projetées devant vous s'arrêtaient parfois sur une image... Vous laisserez simplement votre regard posé sur cette image et vous recevrez peut-être un flash... Vous me l'indiquerez et nous essayerons de l'approfondir...
Vous marchez lentement sur la route... Vous refaites le chemin que vous avez déjà parcouru... Je vais poser le doigt sur votre front... Au contact de mon doigt, vous allez revivre un événement heureux de votre vie-Un événement qui vous a apporté de la paix,... de la joie...
Je pose le doigt sur votre front.
Où êtes-vous?
- Avec Jeannine.(sa fiancée)
- Où?
- Dans le chalet... A la montagne... Il y a beaucoup de neige.
- Que faites-vous?
- Nous mangeons... Près de la cheminée
II sourit.
- Elle est belle... Très belle... Elle veut s'envoler par la cheminée.
- Pourquoi?
- Pour me faire une blague.
Il rit.
- Nous allons maintenant quitter le chalet et remonter un peu plus loin dans le temps... Je vais compter de cent à un... Si un événement ou un visage se présente, vous me le direz..
Je compte: cent, quatre-vingt-dix neuf, quatre-vingt -dix-huit. A quatre-vingts, il s'agite.
- Pierre.
J'ai appris par la suite que Pierre était le demi-frère de sa fiancée. Sujet exceptionnel, il a fait de brillantes études et occupe actuellement une situation importante dans l'Administration. Jeannine est en admiration devant ce frère. Hubert ne l'a vu qu'une seule fois .
- Que fait Pierre?...
- Il est dans la cheminée... Il appelle Jeannine.
Hubert se crispe. Il prend un visage très triste comme s'il vivait une scène pénible.
- Jeannine a honte de moi... Je suis minable...
Brusquement, Hubert s'agite, se réveille.
Il ne se souvient de rien, si ce n'est qu'il a très chaud et est très triste.
A la suite de cette première séance, je rencontre Jeannine. Elle me confirme que Pierre et Hubert ne se sont vus qu'une seule fois récemment. Pierre a trouvé Hubert très sympathique.

A ma demande, le médecin traitant me confirme qu'il n'a jamais entendu parler de Pierre par Hubert.
Nous prévoyons une deuxième séance d'hypnose. Entre temps, avec Jeannine, nous organisons une rencontre entre les deux hommes. Sur le conseil de la jeune femme, Pierre se montre très amical et très simple. Il demande même à Hubert de lui réparer un appareil électronique compliqué qu'il n'a jamais pu faire fonctionner. Hubert le répare avec facilité.
Lors de la seconde séance d'hypnose, utilisant la même technique, je donne à Hubert des suggestions très fermes. Pierre est son ami. Ses connaissances administratives vont permettre à Jeannine et Hubert de s'installer à leur propre compte. J'insiste. Jeannine compte sur son fiancé. Elle l'aime.
Elle l'admire pour ses compétences professionnelles et son ardeur au travail.
Une troisième séance se déroule sur le même plan.
Six mois après notre rencontre, Hubert et Jeannine vivent et travaillent ensemble. Ils se sont installés dans l'ouest de la France, dans un local trouvé par Pierre. Ils vendent et réparent des téléviseurs. L'affaire marche très bien. Hubert a retrouvé tout son punch.
Miracle de l'hypnose. En une séance de quelques minutes, à l'insu du sujet, nous avons pu connaître la véritable raison de sa crise de personnalité, alors que les autres techniques n'avaient donné aucun résultat.

Test sur un septique

Benoît est un solide gaillard de vingt huit ans. Malgré son âge, il a déjà roulé sa bosse sous de nombreux cieux. Il a même participé à quelques opérations militaires en Afrique en qualité de mercenaire. Il n'a rien d'un enfant de chœur. Un magnifique voilier tatoué sur sa poitrine est si grand que le sommet du mât dépasse de son col de chemise. Il vient me voir avec un ami qui désire cesser de fumer. Il est curieux.
Après la séance avec son ami, il veut être hypnotisé à son tour, sans trop y croire. Compte tenu de son gabarit et contrairement à mes habitudes, je le fais se coucher. Je me place à la tête de la banquette. Pour me voir, il est donc obligé de rejeter la tête en arrière, les yeux regardant par-dessus son crâne.
Je plonge mon regard très brusquement dans le sien. En quelques secondes, la fascination est obtenue.
- Vous allez maintenant compter après moi de 1 à 10. Je compte très vite 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 en sautant volontairement deux chiffres.
- Allez - y, comptez de un à dix.
Tout aussi rapidement, il compte en sautant les deux chiffres que j'ai moi - même passés sous silence.
- Je vais recompter jusqu 'à trois. . . A trois, vos paupières se fermeront et vous dormirez profondément. Sitôt dit, sitôt fait.
- Un. . . deux. . . trois. . . Vos paupières sont collées. . . . soudées. . . .
Benoît a fermé les yeux. Je constate qu'il essaie de les ouvrir sans succès.
- SOMMEIL. . . SOMMEIL profond. . .. Vous dormez profondément. . . . Tout votre corps se détend. . .. Vous êtes bien. . . très bien. . . . très calme. . . très détendu. . .
Vous allez maintenant descendre de plus en plus dans cet état où vous êtes bien. .... très bien. . .
Je fais des passes magnétiques, du front au plexus solaire. - Vous descendez. . . . Vous descendez encore. . . . Vous descendez toujours. ....
Pour m'assurer qu'il est bien hypnotisé, je lui prends le poignet droit et lui soulève le bras qui se raidit et reste en l'air.
- Je vais maintenant vous faire un beau tatouage sur ce bras droit... Que préférez, - vous: un cercle, un carré ou un triangle?
- Un triangle.
- Très bien.

Je prends un coton tige qui se trouve à proximité et j'effleure légèrement sa peau en donnant à cet effleurage la forme d'un triangle d'environ cinq centimètres de côté. Je caresse doucement l'intérieur de cette figure géométrique à l'aide du coton tige, comme si je voulais le peindre.
- Vous allez sentir une impression de brûlure et une forte démangeaison sur tous les points que j'ai touchés avec ma plume. . . .
Je vais compter jusqu'à trois... . A trois, ce tatouage aura pris une belle couleur rouge. ....
Un. .... deux. .... trois. ....
Benoît bouge le bras et fait une grimace, comme si la brûlure suggérée devenait très désagréable.
- Dans quelques instants... je vais vous réveiller. . . . Vous
serez bien. . . . très bien. . .... et vous pourrez admirer le magnifique tatouage de votre bras droit. ..... Vous avez très envie d'ouvrir les yeux. . . Ouvrez les yeux.
Benoît ouvre les yeux et contemple son bras. Un triangle rouge le décore, avec à l'intérieur une teinte rouge foncé, comme si la peau avait été brûlée.
Pendant plus d'une heure, Benoît gardera ce dessin sur le bras. Il n'arrêtera pas de dire qu'il souffre de brûlure et que j'ai dû employer un produit caustique pour arriver à ce résultat.
Une heure plus tard, pour lui rendre sa bonne humeur, je dois le rehypnotiser de la même manière. Après approfondissement, je lui suggère:
Maintenant, je vais effacer le tatouage de votre bras. . .
Vous pourrez le faire refaire par un professionnel mieux outillé que moi. .....
J'efface le dessin. . . .
En disant cela, je le caresse du bout du doigt.
Vous ne verrez plus ce dessin....
La brûlure disparaît... Vous êtes bien. ... très bien... . en harmonie avec l'ensemble de votre corps.
Comme tout à l'heure, je réveille Benoît qui n'en croit pas ses yeux. Le triangle a complètement disparu.
De l'avis de son ami présent, il semble que le voilier tatoué sur la poitrine ait augmenté d'épaisseur. Benoît le caresse doucement, le trouvant enflé, dilaté.
Je m'abstiendrai de commentaire, néanmoins j'ai constaté à plusieurs reprises que plus le sujet était robuste et sceptique, plus l'expérience s'avérait probante.

Timidité envers les femmes

«A partir d'aujourd'hui, tout d'abord chaque fois que vous allez devoir vous trouver en présence d'une ou plusieurs femmes, que ce soit dans un groupe, au cours d'une réunion, ou dans l'intimité, alors vous pratiquerez, la respiration abdominale, en gonflant votre ventre, de manière à masser votre diaphragme et votre plexus solaire, vous ferez. alors 3 ou 4 respirations très profondes et aussitôt après, vous vous sentirez détendu, relaxé, comme en ce moment sur votre divan et en mesure de pouvoir parler facilement, d'évoluer parfaitement à l'aise et d'agir avec calme et sérénité.

Je répète, chaque fois que vous aurez, l'occasion de rencontrer une ou plusieurs femmes, en tous lieux, le jour, la nuit, dans un restaurant, au bal, au cinéma, ou dans un appartement ou à l'hôtel et dans n'importe quel cas, ou dans n 'importe quel endroit, alors votre subconscient vous fera pratiquer aussitôt la respiration abdominale, vous gonflerez votre ventre, puis vous chasserez l'air, complètement, 3 ou 4 fois et vous serez alors aussitôt détendu, relaxé, transformé et capable ainsi de vous exprimer facilement, de sourire, de participer à toute conversation, bien à l'aise dans votre peau.

Maintenant, à partir d'aujourd'hui, vous allez, recenser toutes vos qualités, et vous allez, pouvoir constater que celles ci sont en bien plus grand nombre que vous ne le pensiez, jusqu'ici. Alors, vous avez, la sensation que vous êtes un personnage, qui n'a aucune raison de continuer à être craintif, timide, et hésitant avec les femmes.

A partir d'aujourd'hui, vous devez, vous habituer à considérer que la grande majorité des autres garçons n 'ont pas vos qualités, ni votre physique, vous avez. tout ce qu'il faut pour plaire aux femmes, alors vous allez, pouvoir vous exprimer, bien parler, de plus en plus facilement, en vous sentant parfaitement à l'aise, sûr de vous, bien dans votre peau.

Vous devez, également savoir que beaucoup de femmes aussi sont timides, et que leur attitude, qui souvent peut vous paraître déconcertante, est l'effet de leur timidité, alors vous allez, à partir d'aujourd'hui balayer tout blocage et toute timidité avec les femmes, vous allez être attiré par elles, encore plus qu 'auparavant, et après chaque nouvelle séance d'hypnose, vous allez, vous sentir toujours plus sûr de vous, toujours plus séduisant, toujours plus beau parleur, et toujours plus à l'aise dans toutes vos relations avec la gent féminine.
Alors maintenant, je vais vous demander de vous visualiser tel que vous voulez être, tel que vous allez être.

Vous allez faire venir en vous une image mentale de ce garçon tel que vous souhaitez devenir, comme vous allez être bientôt. Vous évoluez avec élégance auprès d'un groupe de femmes, dans une réunion, vous savez que vous êtes un garçon normal, avec beaucoup de qualités, vous pouvez. donc au milieu de ce groupe de femmes, leur parler facilement, et cela vous fait plaisir, car vous souriez, vous savez, leur plaire par vos paroles agréables, car vous parlez avec facilité et l'on vous écoute avec intérêt. Vous vous voyez donc parlant à celles qui vous plaisent, car vous êtes de plus en plus sûr de vous, très à l'aise, bien dans votre peau et maintenant, vous passez dans la pièce voisine et vous vous visualisez toujours... là se trouve un orchestre qui joue des airs à la mode, que vous aimez. Voilà, c'est fait, vous voyez une piste de danse, où les couples évoluent avec élégance, vous faites le tour de la salle et vous apercevez une jolie femme seule qui vous plaît, vous l'invitez poliment, vous l'invitez gentiment et maintenant elle est contre vous et vous dansez. Vous lui souriez et vous lui parlez, vous savez la faire rire, puis vous bavardez tout en dansant, vous êtes heureux, détendu, libéré, vous savez être drôle, amusant et vous dansez avec élégance et cela pendant tout le temps que vous en avez envie.
Voilà, ces deux belles images de vous sont bien fixées, gravées dans votre subconscient, qui vous les restituera chaque fois que vous en aurez besoin.

Alors maintenant, je vais placer en vous une post-suggestion, qui restera dans votre esprit et dans votre subconscient, pour prendre effet sitôt à la fin de cette séance d'hypnose... alors maintenant, écoutez-moi bien ....
A partir d'aujourd'hui, vous balayez définitivement toute timidité avec les femmes, vous allez les côtoyer le plus souvent possible et chaque fois que vous vous trouverez en tête à tète avec une femme de votre choix, vous serez parfaitement à l'aise avec elle, si vous êtes dans l'intimité avec une femme qui vous plait, alors vous saurez la prendre dans vos bras calmement, tendrement, vous pourrez l'embrasser amoureusement et dans tous les cas, vous lui parlerez avec aisance, vous évoluerez facilement, vous vous comporterez sans gêne, sans timidité, avec le sourire, pour lui plaire et pour vous faire plaisir. Vous êtes libéré de tout blocage, vous agissez en garçon normal, qui aime les femmes et qui peut séduire une femme qui lui plaît, naturellement, parce que vous en avez envie, parce que vous avez tout ce qu'il faut pour cela et parce que vous êtes maintenant en pleine possession de vos moyens, par votre physique, par votre intelligence, par vos connaissances et par votre esprit de décision.

Voilà ce que vous allez être sitôt après la fin de cette séance d'hypnose, aussitôt votre retour à votre état normal et cela de plus en plus, après chaque nouvelle séance.
Je vous laisse quelques instants sur ces images, pour qu 'elles se gravent dans votre subconscient qui vous les restituera ensuite fidèlement.»

Timidité envers les hommes

« A partir d'aujourd'hui, vous allez faire en sorte de ne plus craindre les hommes.
Vous êtes jolie, vous avez du charme comme toutes les femmes, vous avez quelque chose qui plaît aux hommes, vous savez, qu'ils vous regardent avec intérêt, la plupart auraient plaisir à s'intéresser à vous et ne savent en aucun cas que vous les craignez, cela est certain. Alors à partir de maintenant, vous n 'avez plus aucune raison de craindre ou d'avoir peur des hommes. Ainsi donc, vous allez retrouver votre personnalité dans tous les cas, aussi bien avec les hommes qu'avec les femmes.

Vous allez vous sentir de plus en plus à l'aise avec les hommes, vous allez être détendue, relaxée en leur présence, vous serez gentille avec eux, aimable dans vos rapports habituels, vous saurez même leur plaire et leur contact va être pour vous de plus en plus naturel, enrichissant, réconfortant et vous ne ferez plus rien pour les éviter, au contraire.
A partir de maintenant et de plus en plus après chaque nouvelle séance d'hypnose vous allez dans vos rapports et dans vos contacts avec les hommes comme avec les femmes, vous sentir libre, détendue, relaxée, bien dans votre peau et toujours plus sûre de vous dans la vie de tous les jours, dans vos rapports de travail, dans la rue et dans vos moments de loisir.

Je vais encore vous demander de prendre des décisions, défaire ce que vous avez envie, de pouvoir évoluer dans la vie, améliorer votre situation et pour cela avoir des rapports divers positifs, avec tous les hommes que vous rencontrerez, avec qui vous travaillerez, avec lesquels vous sortirez enfin dans tous les cas où vous aurez à faire au sexe masculin.
Encore une fois, je répète, vous aimez de plus en plus la présence des hommes, car ils ont envie d'être avec vous, d'être gentils avec vous, vous allez donc les côtoyer le plus possible, sans gêne aucune, sans crainte, sans angoisse, avec plaisir, parce que vous avez, compris qu'ils ont de bonnes pensées pour vous et qu'ils ne se sont jamais aperçu que vous avez peur d'eux.
Après chaque séance d'hypnose, vous allez changer complètement de comportement en présence des hommes. Vous retrouverez auprès d'eux une joie naturelle de vivre, le plaisir d'être une femme, le besoin d'être regardée par eux, sans crainte, sans angoisse, sans aucune gêne, car vous avez tout ce qu'il faut pour être respectée, admirée, enviée même et cela pour votre plus grande satisfaction.

Pour terminer maintenant, vous allez oublier complètement tous les tracas, les sévices, les ennuis que vous avez connus pendant votre jeunesse et vous les chasserez de votre pensée de plus en plus après chaque séance d'hypnose, pour vivre en femme heureuse, avec des idées gaies et positives.

Enfin, vous allez placer votre main droite sur votre estomac en face de votre plexus solaire et vous allez compter jusqu'à 3 (1-2-3) et maintenant, chaque fois que vous ferez ce geste au moment où vous direz 3, alors vous vous sentirez aussitôt en pleine forme, sûre de vous, bien dans votre peau, devant tous les hommes quels qu'ils soient et vous pourrez les regarder en face, autant qu'il vous plaira, sans être gênée, sans complexe avec le sourire, avec satisfaction et vous serez en pleine possession de tous vos moyens.
Je vous laisse quelques instants sur ces images...
Voilà, votre subconscient a parfaitement enregistré cette post-suggestion aussi elle prendra effet et vous pourrez la ressentir sitôt après votre retour à votre état conscient et pour cela, je vais compter jusqu'à 3...»

Trac des examens

Bernard F-, 33 ans, étudiant en droit, confie :

— ... Au lycée c'était pareil, ça marchait pour les écrits, mais j'étais tout le temps recalé à l'oral. Quand je me trouve en face des examinateurs, je perds mes moyens, je me sens angoissé comme pas permis et dis n'importe quoi ou alors je suis incapable d'articuler quoi que ce soit...
La technique hypnotique employée (« Procédé de la gorge serrée ») vise en elle-même à démontrer au. patient qu'il est finalement facile d'enrayer une difficulté d'élocution, tandis que la suggestion posthypnotique adaptée au cas précis est la suivante :
— ... Vous savourez actuellement un état de profond calme intérieur... Vous êtes parfaitement détendu, tout est clair dans votre esprit, rien ne vous gêne... Et si vous vous sentez si calme, si détendu, c'est aussi parce que vous savez que vous connaissez à fond les matières travaillées... Non seulement vous les connaissez à fond, mais encore si l'on vous posait maintenant des questions sur l'une ou l'autre de ces matières, vous seriez capable de répondre immédiatement et clairement... immédiatement et clairement... Vous pourriez le faire parce que la connaissance parfaite de vos matières vous rend confiant et sûr de vous-même... Ajuste titre, vous avez une immense confiance en vous-même... Cette confiance inébranlable en vous-même, vous allez l'avoir également au moment des examens... Tout comme maintenant, vous serez alors calme et détendu, absolument capable de répondre immédiatement et clairement à toutes les questions qui vous seront posées...
Trois séances sont programmées, la dernière à la veille du premier jour des examens.
Et, pour la première fois de sa vie, Bernard F. réussit d'emblée tous ses examens oraux.

Travail scolaire

-"Installe-toi confortablement...Ferme les yeux. Détends toi...Les bras et les jambes sont souples...Tes yeux sont hermétiquement fermés...Tu es de plus en plus fatigué...abandonne-toi à ce sentiment de lassitude...tu es tout à fait passif. ..tu te concentres sur ma voix qui t'influence...Tu respires lentement, régulièrement... Tu es tout à fait détendu...Rien ne te distrait. Tu n'écoutes que mes paroles...Tu es tout à fait passif...ta respiration est lente, régulière... Sens : tes bras s 'engourdissent... deviennent de plus en plus lourds...de plus en plus lourds".
Là, j'observe une minute de silence.
-"Sens : tu sombres profondément en cet agréable sentiment de lassitude et de lourdeur...Tu n'entends que ma voix...Maintenant, tes jambes deviennent de plus en plus lourdes...Tu respires lentement, régulièrement...Tu te sens tout à fait bien...
Tu t'abandonnes de plus en plus à ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur...Tu es de plus en plus fatigué...de plus en plus fatigué".
A cette étape, j'observe encore une minute de silence.
-"Tu as une ouverture sur ton subconscient... elle s'élargit de plus en plus en ce merveilleux état de paix...Toutes mes paroles s'incrustent en ton subconscient...Tu exécuteras mes ordres".
La suggestion.
-"Dès maintenant, tu te concentreras sur les paroles de ton maître d'école...Tu ne te laisseras plus distraire...Tu lèveras le doigt, chaque fois que tu sais la réponse à une question...Tu participe avec enthousiasme au cours... Tu feras tes devoirs consciencieusement. Tu te concentreras sur tes leçons. Tu ne te laisseras pas distraire...Tu n'entreprendras rien d'autre avant d'avoir terminé tes devoirs... tu prépareras les leçons du jour suivant...Ton activité scolaire croît...tu es heureux de tes résultats. De jour en jour, tu perfectionnes tes performances scolaires...Tu travailles dans la joie...Ton travail scolaire s'améliore de jour en jour...de jour en jour, ton travail scolaire s'améliore".

Trous de mémoire aux examens

Marcelle T., 57 ans, expose son problème :
— ... Je travaille dans une Mairie et en suis à mon troisième concours. Les deux précédents, je les ai loupés parce que j'avais des trous de mémoire, aussi bien à l'écrit qu'à l'oral. Si ça continue, jamais je ne pourrai avoir une situation plus intéressante, plus rémunératrice...

Le dossier présenté (radiographies, analyses, etc.) prouvant l'absence de toute lésion organique, il apparaît certain que les troubles — qui se manifestent uniquement en période de concours — soient attribuables d'une part à la fatigue, d'autre part aux appréhensions. En effet, Marcelle T. prépare ses concours tout en poursuivant ses activités professionnelles habituelles et, en plus, doit s'occuper à elle seule de ses deux enfants (son mari l'a quittée), mais se trouve aussi assez accaparée par son ami. Le cas est aggravé par une sorte de complexe d'infériorité, qui fait envisager les concours comme « par trop durs », d'où la crainte de ne pas être à la hauteur...
Il est conseillé à la patiente de s'organiser, pour pouvoir se consacrer à la préparation du concours en de meilleures conditions, sans plus affaiblir ses facultés intellectuelles par une tension constante.

Quant à l'hypnose, elle tend à procurer non seulement des moments de relaxation salutaires, mais aussi le renforcement de la mémoire, tout comme la conviction de la possession des qualités exigées par le concours :
— ... Votre détente est grande, de plus en plus grande... Vous dormez profondément, de plus en plus profondément... Tout est calme autour de vous et en vous... Vous dormez, vous vous reposez... Et cet état de repos, ce profond sommeil vous permet de vous souvenir, comme en rêve, de tout ce que hier soir vous avez appris, assimilé, en vue de votre concours... Vous vous souvenez parfaitement de tout ce que vous avez appris, assimilé hier soir... avant-hier soir... le week-end dernier... Rien ne vous échappe... Tout ce que vous avez appris, assimilé, est là, dans votre mémoire... Quel que soit le sujet à traiter, par écrit ou oralement, vous êtes aidée par une mémoire d'éléphant... une mémoire d'éléphant... Vous vous souvenez parfaitement de toutes les données emmagasinées dans votre mémoire depuis que vous avez commencé à préparer le concours... Vous avez une mémoire infaillible, une mémoire d'éléphant... Et, justement parce que vous avez une mémoire d'éléphant, vous ne craignez rien... A présent que vos connaissances remontent à la surface sans exception, vous savez pertinemment qu'il en sera ainsi quand vous passerez votre concours... Vous savez pertinemment que vous êtes capable de passer le concours... Vous avez une mémoire d'éléphant... vous êtes capable de passer le concours...
Marcelle T. n'a que deux semaines devant elle. Une parente accepte de garder ses enfants. Son ami comprend la situation et ne lui impose sa présence que pendant le week-end et encore pour quelques heures seulement, pour que le temps dédié à l'étude et au repos indispensable n'en souffre pas trop...
Quatre séances d'hypnose contribuent aux bienfaits d'une période préparatoire exempte de stress : sans être accablée par la fatigue, mais pleine d'assurance, sûre de ses capacités, Marcelle T. se présente au concours et... l'emporte!

Ulcère gastroduodénal

Madeleine S., 68 ans, a contracté un ulcère gastroduodénal, mais les médicaments couramment employés pour soigner ce mal se sont avérés inefficaces, voilà pourquoi elle se tourne vers l'hypnose...

Une conversation approfondie, à la veille de la première séance, permet d'apprendre que, victime d'un cancer, son mari est mort en septembre dernier, soit quelque huit mois avant l'apparition de l'ulcère.

L'hypnose réalisée, la suggestion à but curatif est la suivante :
— ... Vous dormez profondément... Vous vous sentez bien... Le chagrin n'a plus d'emprise sur vous... Vous ne ressentez aucune douleur... Le souvenir des souffrances endurées par votre mari s'éloigne... La sérénité vous gagne... Vous le savez, de là où il est maintenant, votre mari veille sur vous... Il veut que vous ne soyez plus accablée par la fin de son séjour terrestre... Il veut que vous vous portiez bien... Et vous allez vous porter bien... de mieux en mieux... Les

vomissements vont disparaître... Les vomissements disparaissent... Vous dormez profondément... Et ce sommeil profond, ce sommeil reposant, fait que votre appétit revient... Ce sommeil profond, ce sommeil reposant fait que la maladie vous quitte... Ce sommeil profond, ce sommeil reposant fait que toutes les fonctions de votre organisme s'améliorent... Ce sommeil profond, ce sommeil reposant fait que se dilatent les vaisseaux qui nourrissent votre intestin et les parois de votre estomac... Vous dormez profondément et, pendant que vous dormez profondément, un sang vigoureux coule dans vos veines... Pendant que vous dormez profondément, devient de plus en plus abondant l'afflux sanguin qui apporte l'oxygène et , les éléments nutritifs à la région de votre corps où se trouve une lésion... C'est ainsi que, pendant votre sommeil profond, votre ulcère se cicatrise... Vous reprenez goût à la vie... Le chagrin n'a plus sa raison d'être... Vous croyez à la vie après la vie et vous le savez, invisible comme il l'est désormais, votre mari ne vous quitte pas... il veille sur vous... il veut que vous guérissiez... Vous donnez profondément, vous êtes détendue, sereine... Et, à chaque séance, vous serez de plus en plus détendue, de plus en plus sereine... A chaque séance, votre santé sera meilleure... Avec chaque séance, le sommeil qui vous guérit sera plus profond... Vous dormez profondément, vous êtes détendue et sereine, vous êtes en train de guérir... Vous guérissez...

Huit séances, à raison d'une par semaine, font que l'examen radiologique effectué une dizaine de jours après la fin du traitement révèle la cicatrisation complète de l'ulcère... au plus grand étonnement du spécialiste qui l'avait détecté.

Autres suggestions

«Vous souffrez d'un ulcère stomacal, aussi vous allez écouter cette suggestion avec le plus grand intérêt et le plus grand soin.
Vous savez que cette défaillance de votre estomac est toujours causée par un facteur psychique, c'est-à-dire par une difficulté engendrée par votre esprit.
Diverses contrariétés en sont souvent la cause, ainsi que les contraintes et le stress de la vie que nous subissons journellement.
Les émotions fortes, les chagrins, les peurs à tous les niveaux, sont souvent la source d'où proviennent les ulcères de l'estomac.

J'ajouterai encore que de plus en plus, les nuisances géobiologiques jouent un rôle important dans ce domaine. Il s'agit principalement des émissions d'ondes négatives en provenance du sol, telles que les souterrains, les courants d'eau, les lignes électriques haute tension, les rayons des ordinateurs etc..
Ainsi donc, à partir d'aujourd'hui, vous allez vous libérer de toutes ces influences négatives, en faisant appel à un géobiologue, qui neutralisera toutes ces ondes nocives et rendra le lieu de votre travail, ainsi que votre habitation, insensibles à toutes ces nuisances.
Voyons maintenant, vous allez, vous imaginer bien à l'aise et sécurisé dans votre habitation assainie.

Vous chassez de votre esprit toute pensée négative, vos angoisses vont disparaître et vous allez apprendre à rester indifférent et insensible à tous les ennuis que vous pouvez avoir.
Pour cela, vous allez pratiquer la respiration profonde abdominale, en procédant de la manière suivante :
Chaque fois que vous sentirez venir en vous une angoisse, une peur, une crainte, alors aussitôt vous respirerez profondément, en gonflant à la fois votre poitrine et votre ventre, puis vous chasserez l'air violemment et complètement, vous répéterez cet exercice 4 ou 5 fois et vous vous sentirez aussitôt après, détendu, relaxé, bien dans votre peau et parfaitement à l'aise.
Maintenant, je vais vous demander de recenser toutes vos qualités, pour vous rendre compte que vous en avez beaucoup et qu'ainsi vous n'avez aucune raison d'être angoissé.

Vous allez donc balayer vos craintes, vos hésitations, vos peurs, vos angoisses et devenir chaque jour de plus en plus confiant en vous.

Alors, vous allez pouvoir vous visualiser et vous allez remarquer que la vie va vous apporter chaque jour davantage de confort, de joie, de bonheur et pour cela, vos tristesses, vos angoisses sont balayées, rayées définitivement de votre esprit, vous devenez un nouveau personnage, qui va s'affirmer davantage après chaque nouvelle séance d'hypnose.
Vous devenez persévérant, confiant en vous, la joie, la satisfaction vous envahissent, elles éclairent votre visage et vous transforment complètement, pour vous faire apprécier ce sentiment intense qui est la joie de vivre.

Je vous demande maintenant de visualiser intensément votre estomac et de poser votre main sur lui. Sentez la chaleur de votre main qui le dégage de toute gêne et chaque mouvement respiratoire que vous faites le libère de toute sensation désagréable.
Vous visualisez toujours votre estomac et vous le voyez sain, robuste, libéré, plus rien ne le gêne, il a retrouvé toutes ses fonctions, il n 'est plus douloureux et il se régénère chaque jour davantage.
Ces suggestions que vous venez d'entendre, je vous demande chaque soir, avant de vous endormir, de faire venir en vous ces images et de vous endormir avec elles.
Au cours de votre sommeil, ainsi votre subconscient s'en imprégnera et vous vous retrouverez au matin en pleine forme, heureux de vivre et cela chaque jour avec plus de satisfaction et de joie de vivre, pour que cela procure soulagement et guérison rapide de votre estomac dans les meilleures conditions.
Maintenant, je vais pouvoir vous ramener à votre état conscient.»

Vaginisme (en auto hypnose uniquement !!)

[Cette séance est un peu particulière, puisqu'elle traite des difficultés de certaines femmes à recevoir un pénis masculin dans leur vagin sans que celui-ci ne se contracte douloureusement et ne compromette le rapport. C'est pourquoi elle exige de préparer à l'avance une bougie, lubrifiée d'un produit facilitant l'introduction vaginale (par exemple du Hyalomiel, parfaitement inoffensif), qui sera utilisée pendant la séance au moment voulu par la suggestion pour soigner les troubles à dépasser]

«Vous souffrez d'une déficience sexuelle importante, puisque vous ne pouvez plus faire l'amour du fait que votre vagin se referme et se contracte le plus souvent douloureusement lorsque vous désirez, vous faire pénétrer par le sexe d'un homme.

Le vaginisme est le plus souvent causé chez les femmes par un sentiment de culpabilité, causé par une aventure amoureuse qui s'est mal terminée ou par un état d'anxiété chronique, qui à un certain degré, peut bloquer les réactions normales physiques se rapportant au sexe.
Une expérience amoureuse avec un homme brutal au cours du rapport sexuel, ou le viol bien sûr, peuvent aussi déclencher un spasme réflexe protecteur, qui fera contracter le vagin au cours de chaque tentative de rapport sexuel.

Il est bien évident que dans tous ces cas, il s'agit d'un blocage psychosomatique, pouvant être effacé par un traitement sous hypnose, en agissant sur le subconscient.
Il est aussi possible de se libérer de ce complexe à effet physique indésirable en pratiquant le training autogène de Schultz, qui vous libérera progressivement des spasmes et contractions douloureuses vaginales pendant ou après l'acte sexuel.
Voyons maintenant que votre subconscient a bien enregistré ces explications nécessaires sur les origines de votre état, nous allons pouvoir demander à votre subconscient de se libérer de ces blocages sexuels.

Il faut tout d'abord que vous soyez assurée qu'aucune irritation vaginale, aucune malformation ne vous gêne. Cela doit avoir été vérifié bien sûr par votre gynécologue ou votre docteur. Vous êtes donc physiquement parfaitement apte et capable de réaliser l'acte sexuel avec un homme normalement constitué doux, caressant et normal.

Je vais donc maintenant que ces conditions sont remplies, vous demander, chaque fois que vous ressentirez une crainte quelconque avant un rapport sexuel, de pratiquer la respiration abdominale. Pour cela, il vous suffira de gonfler en même temps votre poitrine et votre ventre au maximum, puis vous chasserez l'air très fort et vous vous sentirez détendue, relaxée, parfaitement à l'aise et bien dans votre peau, sitôt après avoir pratiqué cet exercice 3 ou 4 fois. Voyons maintenant une pratique que vous pouvez utiliser facilement et qui vous aidera à accepter plus facilement, sans peur et sans crainte, le sexe de l'homme que vous avez choisi. Cette technique a été expérimentée de nombreuses fois avec succès par divers docteurs, au cours de séances sophroniques.

Pendant que vous êtes en état d'hypnose, vous êtes seule et parfaitement à l'aise, alors pour vous rendre bien compte que vous pouvez, recevoir dans votre vagin un sexe d'homme normalement constitué, sans douleur et même avec plaisir faites en sorte de vous introduire doucement dans votre sexe la bougie que vous avez. choisie et préparée pour cette séance. Vous l'avez, lubrifiée, et vous gardez, cette bougie dans votre vagin pendant toute la séance d'hypnose que vous faites en ce moment. A la fin de celle-ci, vous constaterez, alors que vous êtes parfaitement capable d'être pénétrée par un homme normal, doux et caressant. N'ayez, pour cela aucun complexe.
Voyons maintenant et cela dans tous les cas, écoutez-moi bien, vous faites venir en vous l'image suivante :

Vous êtes en compagnie de l'homme qui vous plaît, mari ou ami ; celui-ci vous connaît bien, il est doux, compréhensif, patient et caressant. Vous ne ressentez, plus aucune crainte, aucune angoisse, vous désirez, qu'il vous fasse l'amour normalement, en pénétrant doucement votre vagin.

Vous avez. chassé toutes vos craintes, vous savez, que tout ira bien, votre corps est actuellement complètement détendu et relaxé, votre sexe se relâche encore davantage, vous sentez, une excitation vous envahir toute entière et votre sexe devient humide, encore plus humide, toujours plus humide. Il se dilate en même temps et vous le sentez, s'ouvrir encore, encore toujours davantage.

Vous imaginez, votre ami qui commence à vous pénétrer doucement, encore, encore, il vous pénètre complètement, agréablement; vous le sentez, doux et chaud, vous êtes bien, vous êtes heureuse, et vous avez. envie d'être ainsi pénétrée longuement, car cela vous fait le plus grand bien physique et moral.

Voilà, cette image va se fixer profondément dans votre subconscient pour une post-suggestion.
Ainsi vous allez, poser votre main droite sur votre ventre et vous comptez, jusqu'à 3 : 1-2-3.. et chaque fois, comme maintenant, que vous poserez, votre main sur votre ventre en comptant 1-2-3, alors aussitôt, vous sentirez, une douce chaleur envahir votre ventre, votre sexe se détendra, vous souhaiterez, être pénétrée par le sexe de l'homme qui vous plaît et votre vagin deviendra aussitôt plus large, plus humide, il s'ouvrira davantage et vous serez, en mesure de pratiquer normalement l'acte sexuel, sans gêne, facilement, agréablement, avec joie et plaisir, chaque fois que vous en aurez. envie.
Je vous laisse quelques instants sur ces images...
Maintenant, je vais devoir vous ramener à votre état conscient........

Vertige

«A partir de maintenant, le vide, la vision des profondeurs, le fait de regarder vers le bas de n 'importe quelle hauteur, ne vous gêneront plus.
Vous allez, chaque jour vous habituer à ne plus craindre, d'une manière générale, le vide et tout ce qui s'y rapporte. Toute sensation de vertige va disparaître en toutes circonstances.
Tout d'abord, chaque fois que vous aurez, prévu de ressentir un vertige, une crainte du vide, la vision des profondeurs, alors vous pratiquerez la respiration abdominale et pour cela, vous respirerez très profondément, en gonflant vos poumons et votre ventre en même temps, puis vous chasserez l'air complètement et vous répéterez cet exercice 3 ou 4 fois pour vous sentir aussitôt après détendu, relaxé, confiant en vous, bien dans votre peau et toute peur du vide disparaîtra aussitôt.
Voilà, maintenant que vous savez comment vous libérer de toute sensation de peur du vide, alors chaque fois que vous pratiquerez la respiration abdominale, vous vous libérerez toujours davantage de cette hantise du vide et de crainte du vide.

Vous devez, pour vous sentir à l'aise dans toutes circonstances identiques, penser que l'attirance du vide maintenant va de plus en plus quitter votre esprit, parce que votre subconscient va vous rassurer et vous allez contrôler chaque jour davantage toute attirance du vide, mieux même, vous allez devenir de plus en plus indifférent à toute manifestation de vertige.
Voyons maintenant, vous allez visualiser la belle image suivante: je vais placer en vous une post-suggestion qui prendra effet par l'influence de votre subconscient. Sitôt la fin de cette séance d'hypnose et de plus en plus après chaque nouvelle séance d'hypnose.

Alors, écoutez-moi bien : chaque fois que vous serez dans un ascenseur, en haut d'une falaise, d'une montagne, à la fenêtre d'un immeuble, à n'importe quel étage, en avion, sur un toit, en haut d'une tour ou de n'importe quel monument élevé, alors dans n'importe quel cas ; vous pourrez regarder vers le bas, sans crainte et sans gêne aucune.
Il vous sera possible ainsi de visualiser de grandes profondeurs, de vous pencher vers l'intérieur d'un puits même, il vous suffira pour cela de placer aussitôt votre main droite sur votre estomac et de compter jusqu'à 3 : 1-2-3, pour qu'aussitôt vous deveniez indifférent à toute sensation de vide et de vertige.

Ainsi maintenant, vous placez votre main droite sur votre estomac et vous comptez jusqu 'à 3: 1 - 2 - 3, alors votre subconscient enregistrera cette post-suggestion et toutes les sensations de vide évoquées précédemment disparaîtront instantanément et vous resterez indifférent au vide dans tous les cas et vous ne ressentirez plus aucun vertige.
Voilà, je vous laisse quelques instants, pour que votre subconscient s'imprègne profondément de ces suggestions pour vous les restituer, sitôt votre retour à votre état conscient.»
Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient et pour cela ......

7. Le « réveil », sortie de l'état hypnotique

Avant le retour à l'état de conscience extérieure, il convient d'utiliser la suggestion post-hypnotique et le signe-signal.

La suggestion post-hypnotique (voir aussi le signe-signal)

Elle est donnée sous hypnose au sujet pour agir après son retour à l'état conscient, ou bien encore à un moment bien précis. Pour que cela soit efficace, il faut que le sujet soit dans un état d'hypnose moyen ou même profond.
Elle permet de faire exécuter au patient quelque chose de particulier, sitôt après son retour à l'état conscient, mais aussi pendant plusieurs jours si nécessaire. Ou encore tel acte précis, à telle date et à tel moment choisi.
Ne jamais oublier que la personne ayant reçu une postsuggestion, peut toujours refuser de l'exécuter, si celle-ci ne lui convient pas.

On voit bien l'intérêt que représente le fait de pouvoir placer des post-suggestions dans le subconscient d'un patient qui souffre d'un blocage quelconque. Prenons par exemple le cas d'une personne qui souffre de timidité et de manque de confiance en soi. Au cours d'une séance d'hypnose, il sera utile et efficace de placer dans le subconscient du patient la post-suggestion suivante :
«A partir de maintenant, sitôt après votre retour à votre état conscient, toute timidité aura disparue, vous serez. devenu sûr de vous, et vous aurez, repris confiance en vous et cela de plus en plus après chaque séance d'hypnose. Je demande à votre subconscient de bien enregistrer ces suggestions, pour qu 'il vous les restitue à tout moment, chaque fois que vous en aurez, envie».
Vous pouvez encore augmenter l'effet de cette post-suggestion, en lui disant «Chaque fois que vous ressentirez, un effet de timidité, alors vous poserez votre main sur votre estomac en pensant :
« je suis sûr de moi », et aussitôt tout ira bien et vous pourrez, agir normalement sans problème et sans crainte».

Il s'agit donc d'instructions appropriées devant être observées au cours des heures, jours ou semaines qui suivent la séance.
Phénomène étrange, le cerveau « programme » immanquablement la ou les instructions données et, le moment voulu, « oblige » la personne à l'exécution de l'acte ou des actes ayant fait l'objet de la suggestion posthypnotique, qu'elle porte, par exemple, sur une série d'exercices de relaxation ou sur n'importe quoi d'autre susceptible de contribuer à l'activation de la guérison et (ou) à la diminution ou même à l'élimination des manifestations douloureuses.

Avant de faire une suggestion posthypnotique, il faut attirer l'attention de la personne sur ce qu'on va exiger d'elle. L'une des formules pouvant être employées est la suivante :

— Je vais vous dire quelque chose de très important... Ecoutez-moi très attentivement...
Pour bien monopoliser l'attention, l'hypnothérapeute peut prendre une main de la personne hypnotisée et la presser légèrement... ou encore lui toucher le front avec les doigts.
Il est par ailleurs essentiel de rattacher le moment où la personne devra accomplir l'acte suggéré à un fait tangible apte à lui rappeler (plus facilement) qu'elle doit exécuter l'acte en question.

Quelques exemples :

— Lorsque je frapperai dans mes mains...
— Demain matin, en ouvrant le journal...
— Demain soir, en rentrant chez vous, après avoir refermé la porte...
— Dimanche prochain, à midi, au moment du repas familial, à peine serez-vous à table que...
— La semaine prochaine, tous les soirs, au coucher, avant d'éteindre la lumière... Etc., etc., etc.,

Il faut, en somme, fournir à la personne un aide-mémoire, un stimulus.

Ce qu'il faut savoir
La suggestion posthypnotique, comme nous l'avons déjà dit, doit porter sur des actes destinés à renforcer l'efficacité du traitement ou même, parfois, à en constituer le pivot. Pour combattre une insomnie, par exemple, on donnera l'instruction d'accomplir obligatoirement tel ou tel exercice mental apte à activer l'arrivée du sommeil, et ceci aussitôt ou quelques minutes après avoir gagné le lit.
S'il est vrai que le nombre des suggestions posthypnotiques ne saurait être limitatif, on doit quand même éviter d'en donner trop. La pratique le démontre, l'idéal est de ne pas dépasser deux ou trois par séance.
Il est conseillé, aussi, que la suggestion posthypnotique soit la dernière des suggestions faites pendant la séance. En plus, par précaution, on a intérêt à vérifier si l'instruction donnée a bel et bien été enregistrée. Il ne faut donc pas hésiter à poser la question :

— Que ferez-vous et à quel moment ?

Et, pour que la suggestion posthypnotique soit plus efficace, on peut demander à la personne de répéter plusieurs fois les termes de(s) l'instruction(s) reçue(s). Mais ce n'est pas une obligation. Il en résulte, en effet, que réagissent convenablement, dans la majeure partie des cas, même des personnes ayant gardé le silence après la suggestion posthypnotique... à condition que l'hypnothérapeute n'omette pas de la terminer en disant à peu près ceci :

— ... L'instruction que je viens de vous donner s'incruste dans votre esprit. Il vous est impossible de l'oublier. Vous l'avez bien comprise. Elle est fixée dans votre mémoire. Vous éprouverez une impulsion irrésistible à obéir. L'instruction que je vous ai donnée, vous sentez que vous vous en souviendrez au bon moment. Elle est bien ancrée dans votre mémoire. C'est plus fort que vous. Vous ferez ce que je vous ai dit de faire. Impossible de résister. Vous agirez de bon cœur, de votre propre gré, sachant que votre guérison (la disparition de votre douleur) en dépend. Vous agirez machinalement, automatiquement... Je vais vous réveiller et, au réveil, vous n'aurez aucune notion de l'influence qui vient d'exercer sur vous. Néanmoins, le moment venu, tout se passera comme nous l'avons convenu. Cela partira du plus profond de votre être, ce sera comme viscéral... A présent, vous allez oublier momentanément tout ce que je viens de vous dire. Mais mes paroles vont sommeiller dans votre esprit. L'instruction que je vous ai donnée fera son chemin et, le moment venu, vous vous en souviendrez et vous l'exécuterez. Vous serez dans l'incapacité de résister. Résister vous sera impossible. Le moment venu, vous exécuterez l'instruction que je vous ai donnée...

Une induction posthypnotique toute simple :
- Dès aujourd'hui, chaque fois que je te murmurerai à l'oreille le mot «sommeil», tes paupières se fermeront, ta tête deviendra lourde, elle tombera sur ta poitrine et tu dormiras profondément.

Tests
II peut être utile de contrôler, avant de donner une suggestion posthypnotique à nature thérapeutique, si la personne est réellement traitable par son biais- Pour cela, plusieurs tests existent, dont voici les principaux :

1) — ... Cette nuit, vous allez rêver. Vous vous souviendrez de vos rêves et vous allez m'en faire part, à la prochaine séance... (Suggestion à répéter.)
2) — ... En vous éveillant, vos yeux vont clignoter. A votre réveil, vos yeux vont clignoter. Je vais vous réveiller en comptant jusqu'à cinq. Lorsque je dirai « cinq », vous serez complètement réveillé, mais vous clignerez des yeux... Lorsque je dirai « cinq », vous ouvrirez les yeux, vous me regarderez, mais vous clignerez des yeux. Rien ne pourra vous empêcher de cligner des yeux à votre réveil. Ce sera plus fort que vous, vous clignerez des yeux... (Bien entendu, si le test réussit, aussitôt on demande à la personne de fermer les yeux et on lui suggère que lorsqu'elle les rouvrira ils ne clignotent plus.)
3) — ...Une demi-heure après que je vous aurai éveillé, vous sortirez votre mouchoir. Vous le passerez sur votre visage, comme si vous aviez chaud... Vous ne saurez plus que le commandement vient de moi... Vous sortirez votre mouchoir spontanément... Vous obéirez. Il vous sera impossible de désobéir, vous serez obéissant... Cette instruction de sortir votre mouchoir et de le passer sur votre visage ne vous gênera nullement, vous l'exécuterez de bon gré... Vous vous épongerez le visage... vous vous épongerez le visage... vous vous épongerez le visage...
4) — ... Une fois réveillé, vous ne me verrez plus... Une fois réveillé, vous ne me verrez plus... Il vous sera impossible de me voir. Vous m'entendrez, mais vous ne me verrez pas... Chose étrange, une fois réveillé, vous ne me verrez plus. A votre réveil, il vous sera impossible de me voir...
(Ce test peut porter, aussi, sur les facultés de parler ou d'entendre, on dira, par exemple : « Une fois réveillé, vous serez muet, vous ne pourrez plus me parler, etc. » ou « Une fois réveillé, vous serez sourd, vous ne pourrez plus m'entendre, etc. ».)
5) — ... Tous les jeudis, vous achèterez le journal (préciser le nom) et, à trois heures précises de l'après-midi, vous me passerez un coup de fil, pour me lire les gros titres de la première page...
6) — ... Dans deux jours, c'est-à-dire lundi (mardi, mercredi, etc.) prochain, à telle ou telle heure (tenir compte de la disponibilité de la personne), vous ressentirez une impulsion irrésistible à venir ici... Dans deux jours, à l'heure que je viens de vous dire, où que vous vous trouviez, vous n'hésiterez pas à venir ici... Une force vous poussera à venir ici... Dès votre arrivée, vous prendrez place dans un fauteuil et vous dormirez. Vous vous installerez dans un fauteuil pour dormir...
(S'agissant d'un test plus « ardu » que les précédents, il convient de répéter la suggestion, dans son ensemble, puis de poser la question : « Dans deux jours, à telle ou telle heure, que ferez-vous?» Si la réponse prouve que l'instruction a été bien comprise, il faut terminer la suggestion posthypnotique en disant : « Vous exécuterez mes instructions à la lettre, sans savoir qu'elles viennent de moi. ».)

Ne serait-ce qu'à titre de curiosité, est à signaler aussi le test qui permet de tirer quelques conclusions d'ordre psychologique et caractériel, grâce à la diversité des réactions pouvant être constatées. Ce test se décompose de la manière suivante :

a) L'hypnose suggère :
— ... Dans quelques instants, quand vous serez éveillé, vous prendrez le crayon qui est sur la table et vous me demanderez du papier, pour écrire votre nom et votre adresse, afin que je ne les oublie pas...
b) On observe quelques secondes de silence, puis on répète la suggestion à quatre reprises au moins, avec un bref répit entre chaque répétition.

c) Avant de réveiller la personne hypnotisée, on l'abandonne à elle-même, pendant environ une minute. Le réveil effectué, il se peut que la personne :
— observe à la lettre l'instruction donnée ;
— n'exécute rien ;
— prenne le crayon et réclame du papier, sans aller jusqu'à y inscrire son nom et son adresse ;
— écrive sur le papier autre chose que ce qui lui a étô demandé ;
— écrive son nom et son adresse, mais garde le papier ou le jette, au lieu de le donner à l'hypnotiseur.

Cela va de soi, on ne peut espérer l'exécution parfaite d'une suggestion posthypnotique à nature curative que si le test surnommé « du crayon » (ou bien l'un ou l'autre des autres tests passés en revue) donne un résultat positif.
Et, pour en rester au test qui exige que les personnes mettent leurs coordonnées noir sur blanc, il faut noter que les hommes et les femmes (ou les enfants des deux sexes) particulièrement suggestibles non seulement écrivent bel et bien leur nom et leur adresse, mais encore insistent pour que l'hypnotiseur range le papier si, dans le but de les mettre à l'épreuve, il refuse de le faire...

Quelques remarques et anecdotes du Pr Tepperwein (Techniques secrètes, Vol III) :

La post hypnose est une suggestion donnée sous hypnose, exécutée à un moment précis à l'état d'éveil. Des idées sont enregistrées. Sans réaction particulière. Conditionnez le subconscient à les accomplir à un moment donné, hors de l'état hypnotique.

Il peut se passer deux ans avant la réalisation d'une suggestion post hypnotique !

Notez : il est important de répéter plusieurs fois les suggestions posthypnotiques. A quel moment, le patient obéira-t-il à l'ordre donné ? Il faut compter trois à quatre heures.

Cas classique rapporté par le professeur Bernheim.
C'était en août. J'avais ordonné au sergent-major S., sous hypnose :

-"Ecoutez; le premier jeudi du mois d'octobre, vous vous rendrez chez le docteur Liébeault. Vous y rencontrerez le président de la République qui vous remettra une décoration".
Je rencontrai plusieurs fois le sergent S.. Ni lui, ni moi, ne fîmes mention de l'ordre posthypnotique. Le jeudi trois octobre, soixante trois jours après cet ordre, je reçus une lettre du docteur Liébeauit :

-"Aujourd'hui, à treize heures dix, S. fit irruption chez moi. Sans s'occuper des personnes présentes, il se dirigea droit vers la bibliothèque. Là, je l'observai. Il s'inclina respectueusement et dit ; "Son Excellence". Puis, il tendit la main et prononça : "Merci, Son Excellence".
A la question : -"A qui vous adressez-vous ?", il répondit : -"Mais, au président de la République". Encore une révérence ; il s'en alla.
Monsieur F., témoin de la scène, me questionna au sujet de ce "fou". Je rétorquai : Monsieur S. est aussi normal que vous et moi".

Nous pouvons conclure que les personnes hypnotisées ignorent la motivation de leurs action, (ordre posthypnotique)et qu'elles sont fermement convaincues de leur libre décision. Elles nieront toute intervention suggestive.

Le psychologue H.E. Hammerschlag, une sommité en matière d'hypnose, rapporte un cas de posthypnose réalisée sur trois personnes à la fois.

- Au sujet A., je donne la suggestion :
"réveillé, vous transporterez l'encrier de mon bureau sur le rebord de la fenêtre".
- Au sujet B., je suggère :
"réveillé, vous mettrez la chaise, placée près de la fenêtre, sur mon bureau".
- Au sujet C., je dis s
"réveillé, vous me tirerez la langue; au premier mot que je prononcerai".

Voici les résultats :
A. se réveille : s'asseoit à côté du bureau ; jette un regard dérobé sur l'encrier, visiblement mal à l'aise. Soudain, il se lève, se saisit de l'objet, pose ce dernier sur le rebord de la fenêtre.
B. se réveille : refuse de s'asseoir sur la chaise
placée près de la fenêtre ; surveille mes gestes, contracté. Je fais semblant de ranger un objet, me détourne. Immédiatement, B. pose la chaise sur mon bureau. Je lui demande : "Pourquoi ce geste ?" Il répond : "C'est une farce".
Hors de l'hypnose, C, assis en face de moi parle de son bien-être etc...Je commence à le questionner : expression contractée sur le visage. Il semble résister à une idée qui s'impose. Je demande ; "Quelle idée vient de traverser votre esprit ?" Honteux, il avoue : je voulais vous tirer la langue".

Cette expérience corrobore la théorie : l'ordre posthypnotique se réalise à l’état d'éveil. J'ajoute "semble" être exécuté dans cet état. Car mes expériences ont maintes fois prouvé le fait suivant : avant d'exécuter l'ordre, te sujet retombe sous hypnose très brève, levée dès l’accomplissement de l 'action posthypnotique.

Considérons l'exemple de C. Son refus d'exécuter l'ordre donné est un effet tout à fait normal. Dans ce cas, les principes et l'éducation l'ont emporté sur la suggestion. Ceci prouve : les suggestions en désaccord avec les tendances fondamentales de la personnalité sont automatiquement annulées.

Le comportement du patient.
Comment se comporte un sujet hypnotisé le temps situé entre l'arrêt de l'hypnose et le moment de l'exécution de l'ordre posthypnotique ? - Normalement.
Aucun souvenir de la suggestion ne semble subsister.
Mais, le moment venu, le souvenir de cet ordre, l'obligation croissante d'obéir interviennent avec force sur le sujet. Si ce dernier est libre de toute inhibition, il l'exécutera sans hésiter.

Vous pouvez donner la suggestion supplémentaire :
-"L'action accomplie au moment détermine, semblera se faire de votre plein arc. Toute suggestion s'efface de votre mémoire".
Une sécurité pour le sujet hypnotisé.
Docile, le subconscient bloquera toute suggestion dans la mémoire.
Je vous recommande : n'annulez jamais la réminiscence d'un ordre posthypnotique. C'est une sécurité pour le sujet soumis à l'expérience. Vous pourrez lever à tout moment l'ordre donné s’il ne convient pas.

Rôle du subconscient :
- Suggérez une action incorrecte, par exemple. Le subconscient la transmettra à la censure de la conscience.
- Un ordre ultérieur, émis pour lever le blocage, sera toujours suivi. Le subconscient tend à éliminer tout souvenir d'une contrainte.

Le sujet a-t-il conscience d'un ordre posthypnotique?
Soyez rassuré. Il obéira car la suggestion est implantée dans le champ des sentiments.

Nous découvrons la loi suivante : si la volonté et le sentiment s'opposent, ce dernier l'emportera.
Voici un exemple.

Expérience spéciale.
Le célèbre psychologue américain, G.H. Estabrooks, expert en matière d'hypnose, suggéra à une personne :
-"A un signal donné, vous irez vers la fenêtre. Voyez le jeu de cartes sur le rebord. Sortez-en l'as de pic. Donnez-le à l'hypnotiseur".
Le sujet hypnotisé était un étudiant en psychologie, très érudit en matière d'hypnotisme . Le résultat fut le suivant.
Il alla vers la fenêtre, prit le jeu de cartes ; se retourna et dit :
"- Voici ma conviction : c'est un ordre posthypnotique!
- Et que vouliez-vous faire ? demande l'hypnotiseur.
- Je voulais prendre le jeu de cartes et vous donner l'as de pic.
- Exact. Il s'agit bien d'une suggestion posthypnotique. Et maintenant ?
- Je n'exécuterai pas l'ordre.
- Bien. Mais, je fais le pari : vous ne pourrez vous y soustraire.
- Je le tiens".

Ce que je vais vous exposer dans le paragraphe suivant vous démontrera :
La puissance de l'influence post-hypnotique.

Estabrook écrit dans son livre - "Spiritism" -, :
« Le résultat fut très intéressant. Le groupe demeura deux heures dans la salle. De temps en temps, le sujet se dirigeait vers la fenêtre ; revenait sur ses pas, angoisse» persuadé de ne pas pouvoir s'exécuter. Les deux heures écoulées, le professeur déclara :
"Vous avez gagné le pari!".

Mais, dans l'après-midi du même jour, il se passa un fait étrange. La force de l'ordre hypnotique tracassait l'étudiant. L'obligation d'obéir devint tourmente, idée fixe. Il exécuta l'ordre.

Cette expérience démontre que la puissance de 1'influence hypnotique sur le subconscient d'un être normal et sain, est incommensurable.
En médecine, cet ordre posthypnotique est la partie essentielle de l'hypnose. C'est celle qui conditionne les effets importants d'une thérapie : juguler ou guérir une maladie ; changer un mauvais comportement.

Le signe-signal (voir aussi la suggestion post hypnotique)

C'est le nom d'un moyen utilisé couramment pour préparer un sujet à ressentir très vite l'induction sophronique au début de la prochaine séance. Comme il s'agit d'une post-suggestion, le sujet doit être dans un état d'hypnose moyen ou même profond, pour que ce soit efficace.
Pour cela, il suffit à la fin d'une séquence hypnotique de suggestionner le patient juste avant de le ramener à son état conscient.
Voici les termes utilisés le plus couramment par tous les auteurs :
«Au début de la prochaine séance, lorsque je vous demanderai de fermer les yeux, aussitôt je poserai ma main sur votre front et je compterai jusqu'à 3 : 1..2..3.. et lorsque je prononcerai le chiffre 3, alors vous vous sentirez envahi par une sensation de relaxation totale et vous serez plongé dans un état d'hypnose profond, encore plus profond que celui dans lequel vous êtes en ce moment.

Je répète..........
Voilà,— maintenant je vais vous ramener à votre état conscient...»
Ainsi, dès le début de la séance suivante, vous pourrez constater que votre sujet ressentira très vite les inductions hypnotiques .
Je vous conseille d'ailleurs, au cours de cette prochaine séance, de poser votre main sur le front de votre patient en lui disant ceci :

«je pose ma main sur votre front pour que votre subconscient vous fasse ressentir aussitôt une sensation de relaxation profonde, qui vous fera plonger profondément dans un parfait état d'hypnose».

La respiration abdominale

Cette technique bien connue de tous les hypnologues, est utilisée dans toutes les suggestions efficaces contre les angoisses, les états dépressifs, le stress, les peurs etc..
Elle consiste à respirer très profondément, en gonflant à la fois ses poumons et son abdomen au maximum, puis à rejeter énergiquement l'air le plus complètement possible et cela à plusieurs reprises, 3 ou 4 fois, le plus habituellement, pour se sentir aussitôt après détendu, relaxé, bien dans sa peau et délivre de toute contrainte et de tous blocages.

Il faudra bien sûr conseiller au sujet souffrant d'angoisses ou de troubles similaires, de pratiquer la respiration abdominale profonde, chaque fois qu'il se trouvera dans une situation de crainte, de peur, ou de gêne, provoquée par une pensée négative ou par une rencontre, ou dans une activité le plaçant devant un groupe de personnes ayant un effet démoralisant sur lui.
Voici le texte proposé, à employer au cours d'une séance d'hypnose où les troubles du sujet exigent le recours à cette suggestion :

«Alors maintenant, écoutez-moi bien. Chaque fois qu'un événement ou une situation particulière vous feront ressentir une sensation désagréable, alors vous pratiquerez, aussitôt la respiration abdominale ; pour cela, vous gonflerez. votre poitrine et votre ventre en même temps, et ensuite vous chasserez, l'air violemment, profondément, et aussitôt après, vous vous sentirez, détendu, relaxé, en pleine possession de vos moyens et vous resterez, calme, — parfaitement calme, —toujours plus calme. Vous répéterez, cet exercice 3 ou 4 fois, et plus vous aurez, été contrarié ou choqué, et plus la respiration abdominale vous détendra, vous relaxera et vous rendra désireux de vivre normalement, sans gêne aucune, sans angoisse, dans le bonheur, dans la joie et vous fera retrouver votre équilibre».
Il est recommandé de répéter complètement cette suggestion deux fois de suite au cours de la séance hypnotique, de sorte que le subconscient soit bien imprégné de cette suggestion.

Le réveil

Même si existent des moyens permettant un réveil immédiat, l'idéal (le plus prudent) est de procéder progressivement, notamment par la formule :

— ... Maintenant, vous allez songer à vous réveiller... Quand je dirai « trois », vous vous sentirez en pleine forme, parfaitement réveillé... A « trois », vous serez frais et dispos, en meilleure (en bonne) santé... Je compte : un... vous allez vous réveiller... A « trois », vous vous sentirez d'attaque, plein de vigueur... Deux... vous commencez à vous réveiller... Trois... vous êtes réveillé, vous pouvez ouvrir les yeux.

ou

—…je vais maintenant vous ramener à votre état conscient et pour cela, je vais compter jusqu 'à 3. Mais vous n 'ouvrirez vos yeux que lorsque je vous le dirai.

1 - vous respirez, profondément, très profondément.... encore une fois .... voilà c'est parfait.
2 - maintenant, toutes les sensations ressenties disparaissent et votre corps redevient souple, mobile, en pleine possession de sa force naturelle et vous allez ressentir un dynamisme inhabituel pour tout le reste de la journée.... je répète à nouveau .....toutes les sensations de tous genres que vous aurez ressenties à tout moment, quelles qu'elles soient, disparaissent complètement de votre corps et de votre esprit, et vous retrouvez votre sérénité et votre bien-être, comme auparavant.
3 - maintenant, vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le désirerez—- avec le sourire...

ou encore

— ... A présent, pensez au réveil... Bientôt, quand je dirai « trois », vous allez vous réveiller, en pleine forme... Quand je dirai « trois », vous serez réveillé, frais et dispos, en forme parfaite... Un... vous allez vous réveiller... Quand j'arriverai à « trois », vous serez d'attaque, bien réveillé, en forme parfaite... vous sortirez de votre état de détente en pleine forme... Deux... vous commencez à vous réveiller... Trois!... vous êtes réveillé. Vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le voulez...
Si jamais le patient tarde à se réveiller, il ne faut surtout pas hésiter à insister, répétant la formule autant de fois que nécessaire... et toujours calmement, avec assurance.
La pratique le démontre, rencontre des difficultés uniquement l'hypnotiseur qui se met à paniquer après l'échec de sa première tentative de réveil : par ses balbutiements, phrases confuses, etc., il peut perdre complètement le contrôle de la situation...

Il est d’usage d’offrir un « cadeau » à la personne, avant le réveil : « dans les jours qui viennent, vous serez en pleine forme, toujours détendu et souriant, joyeux, en pleine santé ….. ».

Si le sujet ne se réveille pas, on répète calmement, plusieurs fois l’induction du réveil. En cas d’échec, il faut simplement approfondir l’hypnose, reprendre le contact, rétablir le « rapport ». Il peut arriver, exceptionnellement qu’un patient continue à dormir malgré tout. Pas de panique. Le sujet dort, simplement, et se réveillera après quelques temps.

8. Entretien de fin de séance : ressenti, prochains objectifs, ...

La séance d’hypnose sera suivie d’un entretien, par lequel on devra :

- s’assurer avant tout que le sujet se porte bien. Est-il bien « réveillé », présent.
- demander comment il a ressenti la séance : qu’est ce qu’il a aimé ou détesté
- redéfinir comment surmonter les débordements émotionnels
- revoir une méthode de contrôle respiratoire en cas de stress
- revoir les objectifs : ont-ils changés ?
- remettre le texte ou la cassette pour l’auto hypnose + explications.

9. Techniques spéciales

Hypnose fractionnée

Ce procédé, mis au point au début de ce siècle par A. Vogt, vient à bout de tous les problèmes.
Commencez par déclencher l'hypnose par un moyen de votre choix. Fractionnez cette dernière. Je m'explique : sortez de temps en temps le patient de son état hypnotique pour le questionner sur ses impressions et ses réactions. De cette manière, vous décèlerez quelle partie de votre méthode lui convient et quelle autre s'avère perturbatrice.
Concluons : adaptez votre procédé aux réactions du patient.

Exemple.
Admettons : vous avez provoqué une première hypnose en ces termes :
-"Mettez-vous à t'aise...Relâchez tes muscles de vos bras et de vos jambes...détendez-vous...Respires lentement, régulièrement. . .A chaque inspiration vous sombrez profondément dans l 'agréa- ble sentiment de paix et de détente, . .De plus en plus...Rien ne peut, vous dissiper. . .Maintenant concentrez-vous sur vos jambes...Sentez comme elles s'engourdissent...de plus en plus...Maintenant vos jambes sont lourdes...lourdes comme du plomb...Sentez vos bras s'alourdir ..de plus en plus...
Vos paupières s 'alourdissent...de plus en plus.. vos yeux sont hermétiquement fermés...Maintenant, vous ne pouvez plus les ouvrir...vous ne le voulez plus...vous sombrez doucement dans un merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur... de plus en plus profondément".

L'hypnotiseur observe une minute de silence, il reprend les suggestions :
-"Sentez : une paix bienfaisante vous envahit.. . Dans cet état, chacune de vos cellules se renouvelle...vous êtes tout à fait bien...Bientôt, je compterai jusqu[1]à trois. . . A trois, vos bras seront légers... vous pourrez les mouvoir...vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez frais et dispos...Un...Deux...Trois...Ouvres les yeux".

Maintenant, questionnez le patient sur ses réactions. Vous pouvez obtenir les réponses suivantes :
-"J 'ai nettement senti ta détente tors des suggestions suivantes : "à chaque inspiration, vous sombrez de plus en plus profondément dans une agréable sensation de paix et de détente...Vos bras sont lourds...
Mai je ne peux pas encore les soulever malgré 1'ordre contraire. Cependant, J'aurais pu facilement ouvrir les yeux".
Retenez ces informations utiles pour réussir une seconde hypnose. Il est nécessaire de répéter les suggestions : -"vos bras et vos jambes sont lourds ; fermez les yeux... "
Ne reprenez plus celles qui se sont avérées inefficaces. Concentrez-vous sur les suggestions efficaces.

Suggestions pour provoquer la deuxième hypnose :
-"Mettez-vous à l'aise...Relâchez les muscles de vos bras et de vos jambes...Détendez-vous,.,Respirez lentement, régulièrement,..A chaque inspiration vous sombrez profondément dans l'agréable sensation de paix et de détente,. . respirez, lentement, régulièrement,..lentement,. régulièrement,..vous êtes tout à fait détendu....vous vous sentez tout à fait bien.... à chaque inspiration, laissez-vous sombrer dans ce merveilleux sentiment de paix et de détente,.,de plus en plus,..Sentez : ce sentiment se propage dans tout votre corps,
Et maintenant, concentrez-vous sur vos bras....Sentez : vos bras s'alourdissent.... de plus en plus...Maintenant, vos bras sont lourds...comme du plomb....Vous ne pouvez plus les soulever....Vous ne pouvez plus les mouvoir...Vos deux bras pestent immobiles....

Vos yeux sont fermés....restent fermés.....Votre respiration est tente et régulière....à chaque inspiration sombres de plus en plus profondément dans une agréable sensation de paix et de détente....vous êtes de plus en plus fatigué....de plus en plus.

L'hypnotiseur observe une minute de silence :
-"Sentez encore cette merveilleuse paix....Chacune de mes paroles s 'est implantée dans votre subconscient...vous tes exécuterez...Je vais compter jusqu'à trois...A trois vos bras et vos jambes seront mobiles et légers... Vous ouvrirez tes yeux et vous vous sentirez frais et dispos,. Si je vous remets sous hypnose vous sombrerez immédiatement en cet agréable état de paix et de détente...Vous sentirez une paix, supérieure à la précédente vous envahir.

Deuxième manière de contrôler le patient.
Questionnez le patient :
- tes formulations des suggestions vous conviennent-elle s ?
- le rythme est-il trop lent, ou trop rapide ?

Tout semble parfait. Alors, vous pouvez envisager une troisième hypnose. Conditionnez le patient : implantez dans son subconscient un mot qui provoquera immédiatement tout autre état hypnotique. Puis, procédez à la troisième hypnose.

Troisième hypnose.
- "Mettez-vous à l'aise. Relâchez tes muscles des bras et des jambes...détendez-vous...Respirez lentement, régulièrement...A chaque inspiration vous sombres de plus en plus profondément dans cet agréable sentiment de paix et de détente... respirez lentement régulièrement...vous êtes tout à fait détendu...vous vous sentez tout à fait bien...à chaque respiration vous sombrez
de plus en plus dans cette agréable sensation de fatigue et de lourdeur. . . Sentez : cette sensation se répand dans tout votre corps... "
L'hypnotiseur observe un silence de trente secondes.

- "Concentrez-vous sur vos bras. .. Sentez , ils 'alourdissent...de plus en plus...de plus en plus,..Maintenant vos bras sont lourds comme du plomb...vous ne pouvez plus les soulever...vous ne pouvez plus du tout les bouger...vos deux bras sont lourds comme du plomb, immobiles,.. Vos yeux sont fermes...restent fermés... respirez lentement, régulièrement... à chaque inspiration, vous sombrez dans le sentiment agréable de paix et de détente...de plus en plus...de plus en plus profondément...vous sombrez dans cet agréable sensation de lourdeur et de fatigue...Vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus".
L'hypnotiseur fait une pause.

-"Rien ne peut vous distraire...Vous n'entendez que ma voix...sentez : vous sombrez de plus en plus profondément dans un état de paix bienfaisant...vous y sombrez de plus en plus ...de plus en plus".

Le conditionnement du patient.
-"Sentez : en ce merveilleux état de paix se fait une ouverture vers votre subconscient... Cette ouverture s 'élargit...toutes mes paroles sont enregistrées par votre subconscient...s'y incrustent définitivement...Vous obéirez. Si je dis le mot : KI-AI, vos yeux se fermeront ...vous retomberez en cet état de paix et de détente... de plus en plus profondément...Le mot KI-AI suffira : vous fermerez immédiatement les yeux...vous sombrerez en ce merveilleux état de détente et de paix... Ce sera une obligation absolue. ..Vous obéirez".
L'hypnotiseur observe une minute de silence.

-"Bientôt, Je vais compter jusque trois...A trois, vous ouvrirez les yeux...vous serez réveillé, frais et dispos. Mais, toutes mes paroles sont définitivement incrustées dans votre subconscient...Vous obéirez. Si Je prononce Kl-AI vos yeux se fermeront. Vous sombrerez

dans cette agréable état de paix et de détente. C'est une obligation absolue...Vous obéirez. Un...Deux...Trois...Ouvrez tes yeux. Sentez :
vous êtes frais et dispos. Vos bras et vos jambes sont légers, mobiles...Vous êtes plein de force et d'énergie".

Dans ce texte, je vous ai donné un exemple type d'hypnose fractionnée ou hypnose suivie d'un conditionnement qui déclenchera automatiquement une suite d'états hypnotiques.

Hypnose à distance

Première méthode

Adressez-vous à un groupe de personnes en ces termes
-"Je vais me rendre dans une pièce voisine. De cet endroit, J'obligerai l'un d'entre vous à s'endormir. Ce phénomène sera réalisé en une minute grâce à la seule intervention de ma pensée".
Choisissez une personne de l'assemblée. Dites-lui :
-"Je vais me rendre dans une autre pièce...Je me concentrerai sur vous...Vous ressentirez une irrésistible envie de dormir...Détendez-vous : vos efforts seront vains...Plus vous résisterez plus vite vous vous endormirez...Au bout d'une minute, vous dormirez profondément".

Sortez. Au bout d'une minute, revenez. Le sujet dormira effectivement! Il est recommandable de choisir de préférence un individu qui a déjà subi une hypnose : une hypnose à l'état d'éveil par exemple, réalisée par vos soins. Il sera plus réceptif à votre ordre, ce dernier étant déjà implanté dans son subconscient. Le simple fait de le prononcer suffira à déclencher l' hypnose.

Comment découvrir si la personne fait semblant d'être hypnotisée ? Proposez à l'assemblée de se concentrer sur des suggestions réalisables. Elles seront transmises au sujet sous hypnose qui devrait les exécuter obligatoirement.
Cette expérience n'utilise pas la véritable suggestion à distance, plutôt une variante de l'hypnose à l'état d'éveil.

Comment entraîner sa pensée ?
Comment réaliser la véritable hypnose à distance, indépendante de l'éloignement du sujet ? La préparation indispensable est l'entraînement soutenu de votre pensée.
Les Lamas du Tibet, les gourous indiens, transmettent leurs pensées et leurs ordres à leurs adeptes, même s'ils n'ont jamais vu ces derniers.
Il est indispensable de bien maîtriser la technique de l'imagination. Votre oeil psychique concevra une image mentale précise de l'objet ou l'événement choisi. Retenez-la le plus longtemps possible.
Si ce procédé ne vous réussit pas, essayez l'exercice suivant.

La technique de l'imagination.
Faites-en l'expérience dans un bus ou dans un train. Choisissez mentalement une personne. Concentrez-vous sur cette dernière. Pensez :

-"Vous devenez de plus en plus fatigue...vos yeux se ferment".
Créez une image mentale de l'individu endormi. Votre oeil psychique retiendra ce symbole un instant.

Je vous conseille de ne jamais choisir un enfant occupé à jouer. Jetez votre dévolu sur un voyageur tranquillement assis.
Si la personne ferme les yeux, donnez les suggestions mentales :

-"Ouvrez tes yeux...Sentez : vous êtes à nouveau frais et dispos".
De préférence n'observez pas le sujet choisi. Regardez dans une autre direction ou fermez les yeux.

L'influence dans un but bien déterminé.
L'expérience précédente réussie, formulez des ordres plus élaborés. Essayez maintenant sur un groupe de personnes. Il est nécessaire d'exclure mentalement un individu de cette assemblée. Ce dernier vous servira à confondre une éventuelle simulation.
Il est essentiel d'être convaincu de votre réussite. Le doute entrave l'effet. Ensuite, commencez à suggérer l'exécution de l'ordre formulé.

Voici une expérience contraire à celle ci-dessus. Mettez une personne sous hypnose. Placez-vous à quelques mètres devant elle. Observez-la. Concentrez-vous.
Pensez sans cesse :
-"Vous vous lèverez bientôt,..vous viendrez vers moi...vous vous sentez mal à l'aise...vous ne pouvez remédier à cet état.. Levez-vous...venez à moi les yeux fermés".
Puis donnez l'ordre ferme et bref :
"Levez-vous ! Venez!"
Un contact spirituel profond opérera un effet immédiat. D'un pas hésitant, la personne se lèvera et se dirigera dans votre direction.

Enjoignez mentalement :
-"Stop!"- Elle s'arrêtera immédiatement-Voici comment découvrir une éventuelle simulation.
Placez-vous derrière la personne.
Ordonnez :
-"Tombez en arrière... Sentez : une force irrésistible vous pousse...si vous tombez je vous retiendrai.
Vos suggestions seront exécutées.

Expérience classique de magiciens célèbres.
Arrivé à un degré supérieur en matière d'hypnotisme, essayez l'expérience classique, ahurissante, perpétrée par des magiciens de renommée mondiale.

En voici le procédé :
Mettez une personne sous hypnose profonde. Placez-la, les yeux fermés, le dos au public. Le sujet et les spectateurs ne peuvent pas surveiller vos gestes. Empruntez un objet quelconque à un assistant : sa montre-bracelet par exemple. Glissez-le dans la poche d'un autre. Revenez à votre personne, tournez-la» face au public. Enjoignez lui :

-"Vous restez sous hypnose profonde,..Ouvrez vos yeux".

Rajoutez : -"Un certain objet se trouve dans ta poche d'un spectateur...Allez me le chercher!"
Voici comment réussir cette expérience. Vous dirigez mentalement le sujet hypnotisé vers l'homme vêtu d'un complet marron et d'une cravate jaune. C'est lui qui détient 1'obj et.
Suggestions complémentaires capitales :

-« Sortez la montre-bracelet de la poche gauche du veston» Rassurez-vous, je vous soutiens mentalement ».

Le secret de la réussite consiste à aider mentalement la personne à découvrir l'objet en question. Le résultat est garanti, si vous soutenez efficacement le sujet sous hypnose. Personne ne l'imputera à une illusion collective, Aucun "truc" visible n'a été utilisé. Les suggestions mentales supplémentaires et décisives restent ignorées.

Aider la concentration.
L'hypnose à distance nécessite une "aide" à la concentration. La plus simple est une photo du sujet à hypnotiser. Vous pouvez vous représenter le sujet, assis en face de vous. Adressez vos suggestions à cette personne imaginaire. Un autre moyen est de rédiger vos ordres sur une lettre. Faites-vous une image mentale du patient qui reçoit ce courrier, l'ouvre et le lit. Retenez-en le symbole distinct le plus longtemps possible. Eliminez le doute, obstacle à la réussite. (Cette lettre ne sera pas expédiée réellement mais seulement en imagination).

Expériences réalisées dans la rue.
Concentrez-vous sur la nuque d'un passant. Souhaitez qu'il se retourne...il obéira! Ce phénomène classique est réalisable à tous moments, si votre force de concentration surpasse toutes les autres impressions des sens, favorables à la dispersion. C'est un moyen de dominer une personne .

Voici une variante. Concentrez-vous sur la nuque d'un individu. Faites-vous une image mentale des actions suivantes : il s'arrête devant une vitrine, il s'achète une glace ou un certain journal, etc...En règle générale, la personne exécute vos ordres.
Conditionné par votre forme psychique, le succès peut se laisser désirer certains jours. Je vous engage a poursuivre votre entraînement, indépendamment de vos succès ou de vos échecs. Développes vos dons sans relâche.

Volonté imposée et décision personnelle.
La volonté et la décision personnelle sont relatives. Même votre "Moi" exécute des comportements imposés par décision inconsciente. Dites à un individu auquel vous avez suggérez telle ou telle action :
-"Vous achetez une glace en ce moment même où je vous l'ai ordonné".
Il vous opposera une raison tout à fait plausible et niera énergiquement être l'objet de votre décision.

Voici une expérience concluante :
Nous avions conditionne le comportement d'individus, par excitations électriques sur certaines parties du cerveau. Mais ils soutinrent que leurs agissements étaient dus à leur propre décision.
Je récapitule. Choisissez un de vos comportements. Transmettez-le sur un individu. Ce dernier sera toujours persuade d'en avoir décidé lui-même.

Expérience du docteur Dusart.
Dans le livre du docteur Richard Baerwald « Die Intellektuellen Phänomene », le docteur Dusart rapporte :

-"J'allais voir tous les jours une certaine demoiselle L ; Je la quittais en lui intimant l'ordre de se réveiller à une certaine heure du lendemain. Un jour, j'omis ma suggestion. Je m'en souvins en route, à 700 mètres de son domicile. J'eus l'idée de faire intercepter l'ordre a cette distance. Je formulai : "Vous dormirez jusqu'à huit heures du matin".

Le lendemain, j'arrivai un peu avant huit heures au domicile de ma cliente, endormie (sommeil hypnotique) . A la question : "Pourquoi dormez-vous encore à cette heure-ci ?", j'obtins la réponse : "Mais, docteur, j'exécute votre ordre!" Je rétorquais : "Vous faites erreur. Hier, je ne vous ai pas ordonne de dormir.
Réponse : "Certes. Mais, cinq minutes après votre départ, je vous ai entendu me dire : "Dormez. Vous vous réveillerez à huit heures du matin!"

Maintenant, il était huit heures. Les craintes suivantes me tracassèrent.
- L'habitude n'engendrerait-elle pas une illusion des sens ?

- La réaction ne serait-elle pas un effet du hasard ?

Pour rassurer ma conscience professionnelle et éliminer mes doutes, j'enjoignis à la malade : "Continuez à dormir. Je vous réveillerai".

Pendant la journée, j'eus un quart d'heure de libre. Je décidai d'aller trouver ma patiente. Je quittai mon logement, éloigné de son domicile de sept kilomètres. Des mon départ, je pensai : "Réveillez-vous!" Un coup d'œil à ma montre. Deux heures.

En arrivant chez ma patiente, je la trouvai réveillée. Sur ma recommandation, ses parents avaient noté l'heure du réveil î deux heures! Je repris plusieurs fois l'expérience les résultats furent identiques".

Ce rapport fut exposé le 16 mai 1875 dans "La Tribune Médicale". La technique de l'hypnose à distance n'est donc pas une nouveauté. La seule difficulté est d'entraîner sa faculté de concentration et son pouvoir de l'imagination. Obstinez-vous, persévérez.

Deuxième méthode

L'influence à distance, que nous allons évoquer, est la plus difficile, mais aussi la plus passionnante, puisqu'elle permet de modifier le comportement d'une personne choisie à son insu. Les règles principales sont les suivantes :
pouvoir y consacrer au moins 1 heure chaque jour, de préférence le soir, avant le coucher.
Bien connaître le sujet à influencer, de manière à pouvoir le visualiser le plus parfaitement possible. Bien définir le but de l'action entreprise et tenir compte des goûts et de la personnalité de celle ou de celui que vous avez choisi. Evaluer l'écart existant, entre les dispositions réelles du sujet et celles que vous aimeriez lui communiquer.
Matérialiser en images, 5 ou 6 étapes de cette évolution, par exemple, pour la faire passer de l'animosité à votre égard, à la sympathie. D'abord, atténuer l'animosité, puis la faire disparaître, puis susciter l'indifférence, puis obtenir un début de sympathie et enfin matérialiser la sympathie réelle.

Bien concentrer son attention plusieurs jours sur chaque étape; ce travail est long, mais indispensable pour réussir avec succès, cette activité psychique.
Il faut bien édifier les images souhaitées, avec le maximum de précision, bien voir les contours, pour en effectuer une vision cérébrale la plus parfaite, avant de les émettre.
Vous devez être en parfait état physique et cérébral et le dynamisme nerveux de votre esprit ressenti au maximum.
Vous devez vous placer dans la meilleure situation possible de calme et d'obscurité. A ce stade, je dois faire une remarque capitale : «dès l'instant où l'image précise d'un être apparaît sur l'écran de votre imagination, tout ce que vous penserez durant cette comparution, l'influencera très appréciablement».

Si vous possédez des objets provenant du sujet, je vous conseille de les porter sur vous (lettres, négatifs photo, cheveux, vêtements). Ceux-ci étant saturés le plus souvent en influx nerveux, sont autant de foyers d'irradiation, reliés à leur source primitive.
Imaginer les réactions du sujet influencé, mais sans jamais le voir effectuer vos désirs avec contrainte; vous devez toujours le visualiser, acceptant d'accomplir ce que vous souhaitez, spontanément et d'une manière délibérée. Il faut toutefois toujours continuer à penser, avec un vigoureux élan intérieur : «je veux qu'il en soit ainsi, voilà ce qui aura lieu, voilà ce que je suis en train d'imposer».
Il vous est possible également de cette manière là, de pouvoir hypnotiser votre sujet à distance, si vous connaissez bien la technique des suggestions sophroniques.

Là encore, dans ce cas, votre influence à distance sera d'autant plus efficace, que vos intentions seront de faire le bien et d'obtenir des effets positifs.
Vous devez, en évoquant l'image du sujet, lui adresser mentalement toutes les paroles susceptibles de l'émouvoir, de le convaincre, sans oublier de le voir comprendre et acquiescer.
Enfin, vous devez prolonger l'émission le plus longtemps possible, jusqu'à épuisement normal de vos disponibilités énergétiques, en fonction de votre vigueur émissive.
Sitôt l'émission terminée, vous devez cesser complètement de penser au sujet, pour ensuite pratiquer une détente cérébrale et nerveuse ; l'idéal serait de dormir longuement, après avoir consommé 1 ou 2 verres d'eau magnétisée, pour drainer rapidement toutes les toxines sécrétées par les cellules de votre cerveau, au cours de cet exercice de haute concentration ....
Je vais vous faire imaginer et visualiser une séance d'influence à distance, sur un personnage imaginaire.

Pour cela nous prenons l'exemple d'une personne qui vous intéresse particulièrement. Vous désirez faire en sorte qu'elle pense à vous régulièrement, puis de plus en plus souvent, qu'elle désire vous rencontrer, qu'elle ait envie d'être avec vous, qu'elle se plaise en votre compagnie, qu'elle s'attache à vous, enfin qu'elle vous aime. Alors, il faut que vous puissiez visualiser cette personne le mieux possible, dans la situation que vous aimeriez connaître avec elle.
Pour cela, vous allez procéder ainsi :

Tout d'abord, vous devez vider votre esprit de toutes pensées ; vous vous répétez : mon cerveau est vide, bien vide, complètement vide, et quand vous ne penserez plus à rien, alors vous faites venir à votre esprit, l'image mentale la plus parfaite de la personne à qui vous vous intéressez.
«Vous vous concentrez, sur cette image, vous la visualisez avec le plus de précision possible, dans le cadre habituel où cette personne habite normalement, vous la voyez, parfaitement, dans une tenue vestimentaire que vous connaissez. bien. Vous l'appelez, par son prénom, elle vous sourit et cette évocation vous plaît, vous stimule, vous remplit de joie.

Vous sentez, son odeur, vous percevez, le son de sa voix, l'éclat de son rire, le contact de sa main. Alors, pendant toute la durée de cette séance, vous devez, conserver en votre esprit et dans votre subconscient, toutes ces images, d'une manière constante et précise, en vous concentrant de manière intense et en répétant en vous même ce que vous désirez., par exemple : «Jean-Jacques, je te vois, je te désire, je t'attends, mes pensées sont si fortes, que ton esprit les reçoit. A partir de maintenant, Jean-Jacques, tu vas penser à moi de plus en plus chaque jour davantage, après chaque séance de télépsychie, répète, Jean-Jacques, je désire que tu penses à moi, en ce moment, que tu t'intéresses à moi, que tu aies envie d'être avec moi, que tu puisses avoir besoin de me voir, chaque jour davantage, que tu vas devenir amoureux de moi. Et plus je focalise ma pensée vers ton esprit, plus celui-ci la reçoit. Je t'influence à distance chaque soir, tous les jours, à la même heure et je sais, Jean-Jacques, que tu ressens, que tu reçois toutes mes pensées positives.

Maintenant, tu vas penser à moi, tu vas désirer me voir souvent, tu vas te plaire en ma compagnie, tu as envie de moi... tu penses à moi... tu as envie d'être avec moi... tu me désires... tu m'aimes ... tu penses à moi... tu as envie d'être avec moi... tu me désires... tu m'aimes. Moi aussi je pense à toi, j'ai envie d'être avec toi, je te désire, je t'aime, je répète encore : je pense à toi, j'ai envie d'être avec toi, je te désire, je t'aime et ces sentiments puissants que j'exprime, sont reçus par toi et te sensibilisent favorablement à mon égard...»

Maintenant, vous allez, vivre intensément tout ce que vous voudriez, faire, pour bien vous sentir en contact avec cette personne que vous aimez, ainsi plus vos sentiments seront vrais et forts, et plus ils seront reçus et acceptés par elle.

Voilà un condensé du texte que votre subconscient a bien enregistré et qui vous servira de trame, pour réaliser vous même, le texte idéal que vous choisirez, et que vous répéterez. plusieurs fois, aussi longtemps que le permettent vos facultés d'émission....
Maintenant, je vais devoir vous ramener à l'état conscient »

Hypnose indirecte

Comment influencer une personne non-hypnosensible.
Le moyen efficace est l'hypnose indirecte. Les personnes fondamentalement non hypnosensibles sont : les malades mentaux et les individus introvertis qui prêteront une attention distraite aux propos de l'hypnotiseur.

"Les Mystères de l'Hypnose" de Georges Dubois recueillent toutes les hypnothérapies réalisées par le docteur Forbes ; médecin chef, fondateur d'un asile d'aliénés à Londres. 80000 patients bénéficièrent de ses méthodes. Il obtint des succès extraordinaires, au-dessus de toute espérance! Il jugulais et guérissait les maladies mentales, les névralgies et les névroses. Invité à un congrès international, le docteur Forbes décrivit ses méthodes.

-"Un jour, je fus appelé a Milan au chevet d'une dame de la haute société, très malade. Je séjournais près de Turin en ce temps là. J'en profitai pour rendre visite à Lombroso. Je lui parlai de ma patiente. Son conseil :

Le sujet étant trop introverti, 1'hypnothérapie restera sans effet. Une seule solution s'imposait. Il fallait appliquer l'hypnose indirecte ou l'hypnose réflexe".

Le malade est mis en présence d'un sujet hypnotisé. Puis, on procède dans l'ordre suivant :

1- Le patient, face au sujet sous hypnose profonde, croise ses bras :
   - sa main droite tient la main gauche de la personne
   - sa main gauche tient la main droite du sujet
2- L'hypnotiseur adresse ses suggestions exclusivement au sujet hypnotisé.
3- Le malade, les yeux ouverts, assiste consciemment au traitement.
4- Le sujet hypnotise doit détecter la maladie du patient. L'hypnotiseur lui donne les suggestions appropriées, puis, le prie de décrire le mal en détails.
5- Le patient observe la personne sous hypnose et constate le transfert de sa maladie sur cette dernière, de plus en plus semblable au malade de part son comportement, ses expressions et le ton de sa voix.
6- Le transfert réussi, l'hypnotiseur prononce les suggestions de guérison. Il procède à l'élimination des symptômes transposés.
7- La suggestion de guérison définitive, prononcée, le sujet sous hypnose se réveille.
Constatez si tous les symptômes ont disparu.
Questionnez le sujet médiateur. Vous remarquerez qu’aucun souvenir du transfert du traitement et de la maladie ne subsiste en sa mémoire. Le patient, soulagé de ses maux, guérira quelques jours plus tard.
Avant de lever l'hypnose, l'hypnotiseur s'assurera qu'il ne persiste aucun des symptômes transférés.

Autre forme de l'hypnose indirecte.
Elle fut expérimentée par le docteur Alex. Une seule personne hypnosensible sera présente. Le patient, à son domicile, se détend et se prépare à « subir» passif, le traitement. Déterminez l'heure et la durée du traitement par courrier.
Quel est le rôle du médium ? Il subira 1'hypnothérapie, recevra les suggestions appropriées, éventuellement des traitements subsidiaires, si nécessaire.

Le traitement à distance.
On y retrouve les phénomènes du procédé précédent :
le transfert de la maladie sur le médium et apparition des symptômes etc...N'omettez pas ; avant d'arrêter l'hypnose, levez toutes les suggestions, hormis celle indispensable à la réalisation de la guérison.

Voici le procédé du docteur Alex. D'abord il contrôle les effets du traitement sur le patient par téléphone. Il rectifie si nécessaire.
Personnellement, je ne formulerai aucune opinion. Mes expériences en ce domaine ne sont pas assez concluantes. Si je me réfère à mes résultats, j'ose affirmer que le traitement à distance mérite une étude approfondie. Il recèle beaucoup de phénomènes très intéressants et très utiles.

Hypnose par courrier

Mot écrit, susceptible de déclencher l'hypnose.
Tout comme le mot codé, le mot écrit peut s'implanter dans le subconscient. Les effets sont identiques. Il est important de choisir un mot non utilisé dans le langage courant, seul moyen d'éviter une hypnose accidentelle.

Utilisez un mot qui ne se retrouve pas dans le langage courant (KALABI). Comment l'implanter dans le subconscient : voir chapitre « hypnose par téléphone ».

Effets secondaires inattendus.
Des incidents ne sont pas exclus. Voici un de ces accidents :

J'avais deux enfants d'une même famille en traitement. Un garçon de douze ans et une fille de neuf ans. Je devais stimuler leur travail scolaire. Mais la famille déménagea Comment continuer le traitement ? J'optai pour l'hypnose par lettre. Je rédigeai les suggestions sur papier. En voici le début :
-"A la lecture du mot KALABI, tu tomberas profondément sous hypnose. Tes yeux restent ouverts. Lis ta page en entier. Tout ce qui. suit s'incrustera dans ton subconscient. Lis cette lettre
au moins une fois par jour. Tu exécuteras fidèlement les ordres donnés"
Et voici l'incident en question :

Tout semblait se dérouler à la perfection. Les rendements scolaires étaient très satisfaisants. Mais, un jour, je reçus une lettre de la mère :

-"Je me suis trouvée dans l'obligation de mettre votre lettre sous clef. En voici le motif. Ma fille s'est aperçue du fait suivant : il suffisait de tenir le début de votre lettre devant les yeux de son frère et ce dernier tombait immédiatement sous hypnose. Puis ma fille se servait impunément de ses jouets et de ses affaires".

Hypnose par téléphone

Le mot codé.
J'ai réalisé de nombreuses hypnothérapies par téléphone. Les effets de ce genre de traitement sont semblables aux résultats obtenus par hypnothérapie directe.

Le sujet a-t-il déjà été hypnotisé ? Au moyen de quelles suggestions ? Relevez celle qui a marqué le patient. Elle vous servira de "mot codé". Implanté dans le subconscient, ce dernier déclenchera l'hypnose. Sous hypnose, il se transformera en ordre posthypnotique.

Remarquez : la distance entre vous et le patient n'influera pas sur le résultat. Le sujet à traiter sera assisté d'une tierce personne (sous hypnose, le récepteur lui glisserait des mains et le contact serait rompu.
Une tierce personne est nécessaire, non pas indispensable. Suggérez au patient de tenir à tous moments le récepteur contre son oreille. Glissez cet ordre plusieurs fois parmi les suggestions au cours du traitement.

Une fois le sujet sous hypnose, levez toutes les suggestions hormis celles qui font l'objet de 1'hypnothérapie. Mais, avant tout, il s'agit de bien implanter le mot codé dans le subconscient.

Exemple d'implantation d'un mot codé.
Voyez le patient en consultation, avant de procéder à l'hypnothérapie par téléphone. Définissez ensemble un mot codé. Incrusté dans le subconscient, ce dernier déclenchera automatiquement l'hypnose.

Alors, vous commencez par les suggestions suivantes (par téléphone) :

-"Mettez-vous à l'aise... Fermez les yeux...Ils resteront fermés pendant notre conversation... Détendez-vous...Vos bras, vos jambes sont souples... respirez, profondément, lentement... Laissez la paix s'installer en vous...se répandre dans tout votre corps...Relâchez vos muscles... détendez vos nerfs... Sentez : vous êtes tout à fait calme...de plus en plus...une agréable fatigue envahit votre corps...vous sombrez de plus en plus profondément dans ce sentiment de lourdeur et de fatigue...tout votre corps s'alourdit ...de plus en plus...votre tête, vos paupières sont lourdes comme du plomb...vos yeux tendent à se fermer...vous pouvez à peine les ouvrir,.. vous ne le voulez plus...abandonnez-vous à cette sensation de fatigue et de lourdeur...votre tête et vos paupières sont de plus en plus lourdes..."

Le patient amené à ce stade, je commence à compter. compter en intercalant des pauses de plus en plus longues.

Je continue mes suggestions :
-"Bientôt, J'e commencerai à compter. A chaque nombre, essayez d'ouvrir vos yeux, refermez-les aussitôt...lentement...vous pouvez à peine ouvrir vos yeux...vos paupières s'alourdissent... de nombre en nombre... de plus en plus... Je compte : un : vous pouvez à peine ouvrir vos yeux. . . Deux : vos yeux s ' alourdissent... de plus en plus ...Trois : quatre...cinq : vos paupières sont de plus en plus lourdes... six... sept..."
(Continuez à compter. Intercalez des silences de plus en plus longs. Les yeux se fermeront).
Maintenant, essayez d'autres suggestions :

La suggestion de l'immobilité.
-"Maintenant vos yeux sont 'hermétiquement clos. Vous ne pouvez plus les ouvrir. . .vous ne le voulez plus... abandonnez-vous au sentiment bienfaisant de fatigue et de lourdeur...votre corps s 'alourdit...de plus en plus ... chacun de vos doigts devient lourd comme du plomb... sentez vos bras lourds et immobiles...tires vers le sol... de plus en plus...vous ne pouvez plus les soulevez...Essayez...vous ne le pouvez..."
Voici une variante de la suggestion :

La suggestion de la détente.
-"Vous êtes tout à fait calme...détendu...n'essayez plus de soulever vos bras... sombrez de plus en plus profondément dans ce merveilleux sentiment de fatigue et de lourdeur...tout votre corps est lourd comme du plomb... sentez : vous êtes de plus en plus fatigué...de plus en plus.. Toutes mes paroles s'incrustent dans votre subconscient...vous obéirez... sentez une paix profonde...toutes mes paroles s'installent définitivement dans votre subconscient... Si je prononce

: KALABI vos yeux se fermeront et vous retombez en ce merveilleux état de paix et de détente".
(Nous voici arrivés au mot codé).

Le mot codé : obligation absolue.
-"Si- je prononce le mot KALABI vous vous sentirez obligé de fermer les yeux...vous retombez immédiatement en cet état agréable de détente et de paix...c'est une obligation...vous vous y conformerez...Le mot KALABI suffira...vous fermerez vox yeux...vous vous abandonnerez à la sensation de paix et de détente...obligation absolue...vous vous y conformez".
(Observez une minute de silence. Les suggestions auront le temps de s'incruster dans le subconscient du patient. Renforcez-les)
-"Bientôt je vais compter .jusqu'à trois...à trois s arrêtez de vous concentrer...vous vous sentirez frais et dispos...Mais toutes mes paroles sont définitivement implantées dans votre subconscient...vous vous y conformerez...Si je prononce le mot KALABI, vos yeux se ferment... Vous retomberez en ce bienfaisant état de paix et de détente...obligation absolue...vous vous y conformerez.
Maintenant je compte jusqu'à trois...vous ouvrirez vos yeux...
Un-Deux-Trois : Ouvrez les yeux! Sentez : vous êtes frais et dispos...Bougez vos bras et vos jambes... sentez : vous êtes frais et dispos... frais et dispos".

Dans cet exercice, le mot KALABI, mot codé, profondément incrusté dans le subconscient du patient, déclenchera l'hypnose. Répétez-le plusieurs fois. Les yeux se ferment et le patient est sous hypnose.
Pour provoquer l'hypnose par téléphone, j'utilise les paroles suivantes :

; -"Mettez-vous à l'aise, je vous prie...Respirez lentement, régulièrement...Bientôt, je prononcerai le mot...immédiatement, vos yeux se fermeront, vous retomberez dans cet état bienfaisant de paix et de détente...Dès que je prononcerai te mot, vous vous sentirez obligé de fermer vos yeux...vous serez sous hypnose profonde.. .Je prononce le mot KALABI, KALABI, KALABI..."
(Par mesure de sécurité, je répète le mot trois fois)
-"Maintenant vos yeux sont hermétiquement fermés... sentez une paix profonde...A chaque inspiration vous sombrez dans un état hypnotique de plus en plus profond...Votre hypnose s'approfondit ... à chaque inspiration...de plus en plus...votre subconscient enregistre toutes mes paroles...elles s'y incrustent ...vous obéirez..."

Enchaînez avec les suggestions désirées, qui ont motivé 1'hypnothérapie.

Comment provoquer une première hypnose par téléphone ?
Quelle est la condition requise ? L'expérience et une grande faculté de concentration.
Si je n'ai jamais vu le sujet à traiter, je me le représente, assis en face de moi. J'adresse toutes mes suggestions à cette personne imaginaire. Je parle dans le téléphone, cela va de soi. Une photo du patient vous sera d'une aide précieuse.

Le pourcentage de réussite est très peu inférieur à celui des succès obtenus par la pratique de l'hypnothérapie directe.

Hypnose pour enfants

Suivent des extraits de l'excellent « Développer l'imagination créatrice des enfants » de J. Day, qui donne de très bonnes idées de visualisation, la méthode du Pr Tepperwein, plus proche de l'hypnose et celle utilisée par A. Daprey.

A. Extraits du livre de J. Day

1) Sept exercices de préparation (qui précèdent la visualisation) :

Exercice 1

Tout en respirant profondément et régulièrement, concentre-toi sur un point situé en face de toi, légèrement vers le haut. En même temps, sens tes paupières devenir de plus en plus lourdes jusqu'à ce qu'elles finissent par se fermer. Ne résiste pas, ferme-les tout simplement... Maintenant, dirige ton attention sur ton cœur. Tu auras peut-être envie de poser ta main dessus. Sens son rythme... Commence-t-il à ralentir ou bien reste-t-il régulier ? Concentre-toi entièrement sur lui. Si d'autres pensées te viennent à l'esprit, laisse-les passer comme des pétales sur un ruisseau et ramène ton attention sur ton cœur. En même temps, pense à quelque chose ou quelqu'un que tu aimes, un animal domestique, un câlin ou ton endroit préféré. Sens quelle influence cette pensée a sur ton cœur... As-tu l'impression qu'il est différent ? Garde cet agréable sentiment d'amour pendant un moment, garde-le précieusement. Apprécie-le, il est si agréable... (restez silencieux pendant quelques minutes ou tant que l'enfant parvient à maintenir
son attention. C'est à ce moment-là que vous devez introduire la visualisation créatrice de votre choix -voir troisième partie. Lorsqu'elle est terminée, faites un moment de pause. Si vous avez mis de la musique en fond sonore, baissez progressivement le volume jusqu'au moment où elle devient quasiment inaudible. Quand vous recommencez à parler, augmentez lentement le volume de votre voix jusqu'à ce que, à la fin de l'exercice, elle ait repris son rythme et son timbre normaux)... Ramène peu à peu ton attention sur ton cœur... Son rythme a-t-il changé ? Sens l'amour que tu as au fond de lui et envoie-en tout autour de ton corps. Ressens cette douée sensation à tous les niveaux... Ramène ton attention sur ta respiration. S'est-elle ralentie ?... Puis ramène lentement ton attention sur la pièce et, quand tu es prêt, ouvre les yeux.

Exercice 2

Respire profondément et naturellement, tout en te concentrant sur un point situé en face de toi, légèrement vers le haut. Reste concentré sur ce point jusqu'à ce que tes paupières te paraissent lourdes... Sens-les devenir de plus en plus lourdes jusqu'à ce qu'elles finissent par se fermer. Sens combien elles sont détendues et lourdes... Maintenant, écoute ta respiration en te concentrant sur son rythme et reste très tranquille. Imagine que tu es une vague de l'océan... (à ce moment, il est souvent utile de passer doucement, en fond sonore, une cassette de paisibles bruits de vagues). Imagine que tu es rejeté sur le rivage... puis ramené dans l'eau... (essayez de suivre le rythme des vagues :

le rythme respiratoire de l'enfant suivra aussi !)... sur le rivage, puis dans l'eau... dedans, dehors... dedans, dehors... Sens que tu es les vagues, que tu es la mer... (restez silencieux pendant quelques minutes ou tant que le permet l'attention de l'enfant. Puis introduisez la visualisation créatrice de votre choix. Quand vous avez terminé, faites un moment de pause avant de continuer.)... Vois si tu peux trouver la paix en toi... une paix profonde, profonde... encore plus profonde que quand tu es prêt à t'endormir... reste parfaitement silencieux et sens cette paix... sens le silence... apprécie le calme et la paix pendant un moment... (restez silencieux pendant une minute environ, puis baissez lentement le volume de la musique ou des effets sonores que vous avez utilisés, jusqu'au moment où ils deviennent inaudibles. Quand vous recommencez à parler, augmentez lentement le volume de votre voix Jusqu'à ce que, à la fin de l'exercice, elle ait repris son rythme et son timbre normaux).... Maintenant, ramène lentement ton attention sur ta respiration... S'est-elle ralentie? Et ton rythme cardiaque ?... Pendant quelques instants, sens ton cœur battre... Puis, progressivement, ramène ton attention à la pièce et, quand tu es prêt, ouvre les yeux.

Exercice 3

Tout en respirant profondément et régulièrement, concentre-toi sur un point situé en face de toi, légèrement vers le haut. Continue à te concentrer sur ce point jusqu'à ce que tes paupières te paraissent lourdes. Laisse-les se fermer et sens combien tes yeux sont reposés et détendus... Amène ton attention sur ton cœur, en posant tes mains dessus si le souhaites, et sens son rythme.

Sens combien cette région est agréable et chaude... Maintenant pense à quelque chose que tu aimes... un chaton ou un lapin... un pré couvert de jolies fleurs... un gros câlin avec la personne que tu aimes le plus... À cette pensée, ton cœur se paraît encore plus chaud. Sens-le devenir de plus en plus gros au fur et à mesure qu'il se remplit d'amour pour tous les animaux et tous les gens qui vivent sur la Terre. Sens l'amour que tu as pour le monde entier... et bien sûr pour toi aussi ! Apprécie réellement ce sentiment pendant un moment... Maintenant, imagine que tu deviens de plus en plus petit jusqu'à pouvoir entrer dans ton cœur ' Sens combien c'est agréable d'être dans ton cœur... combien c'est chaud quand on est entouré par tout cet amour... (faites un moment de pause, tant que l'attention de l'enfant se maintient. Puis passez à la visualisation créatrice. Lorsque celle-ci est terminée, restez silencieux pendant un moment. Baissez progressivement le volume de la musique jusqu'à ce qu'elle devienne quasiment inaudible. Quand vous recommencez à parler, accélérez progressivement votre rythme)... Maintenant reviens dans ton cœur, entouré par tout cet amour... Imagine que tu deviens de plus en plus gros, de plus en plus gros. Jusqu'à ce que tu aies retrouvé ta taille normale. Ecoute ton cœur battre. A-t-il changé ? ... Tu peux ramener ton attention à la pièce et, quand tu es prêt, ouvrir les yeux.

Exercice 4

Respire régulièrement, sans forcer, tout en te concentrant sur un point devant toi, légèrement vers le haut. Tes paupières commencent à te paraître lourdes. Laisse-les devenir de plus en plus lourdes jusqu'à ce qu'elles se détendent et se ferment. Garde ton attention sur ta respiration pendant un moment... puis amène-la sur ton cœur... Ecoute ton cœur battre, essaie de l'entendre battre depuis l'intérieur de toi... Maintenant imagine au-dessus de ta tête une merveilleuse fontaine.

Cette fontaine est à toi, c'est une fontaine très spéciale. Elle peut avoir la forme que tu veux, être de la couleur que tu veux... même avec des taches ou des rayures ! Elle est remplie d'une magnifique lumière blanche, d'une lumière blanche qui la remplit au point de déborder et de se déverser au-dehors de la plus Jolie manière. Vois cette magnifique lumière blanche déborder de la fontaine et couler sur ta tête, jusqu'au sommet de la tête. Sens-la éclabousser le sommet de ta tête, puis descendre sur ton visage, sur l'arrière de ta tête et sur ton cou. Elle coule sur tes épaules, la poitrine et ton dos, puis descend jusqu'à ton estomac et tes genoux ; tu la sens couler à flots et éclabousser. Elle coule le long de ton dos, puis descend le long de tes bras et de tes jambes. Sens-la couler jusqu'à tes mains et tes pieds, puis quitter tes doigts et tes orteils pour pénétrer dans la terre. Imagine que tu es complètement recouvert et rempli par cette magnifique lumière blanche au point de faire partie d'elle, de faire partie de cette magnifique lumière blanche. Apprécie toutes ces sensations pendant un moment-.. (restez silencieux pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que l'attention de l'enfant commence à se relâcher. Introduisez la visualisation créatrice que vous avez choisie. Lorsque celle-ci est terminée, baissez progressivement le volume de la musique ou des effets sonores. Faites un moment de pause et, quand vous recommencez à parler, accélérez un peu votre débit)... Maintenant ramène ton attention sur les battements de ton cœur... Peux-tu les ressentir depuis l'intérieur de toi ?... Amène ton attention sur ta respiration... sur l'espace qui t'entoure... et sur la pièce où nous sommes. Quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.

Exercice 5

(Mettez une petite bougie entre vous ou au centre du cercle, et demandez à l'enfant de la regarder en se concentrant sur la flamme. Demandez-lui de fixer celle-ci jusqu'à ce qu'il se sente obligé de fermer les yeux., puis dites-lui de les fermer pour de bon. Ne commencez l'exercice que quand tout le monde a les yeux clos.)

Vois le reflet de la bougie à l'intérieur de ta tête. Imagine que tu as dans la tête une flamme exactement pareille à celle de la bougie. Concentre-toi un moment sur le jaune de la flamme... (pause)... concentre-toi un moment sur le bleu... (pause)... concentre-toi sur la partie blanche... (pause)... Maintenant, sens la température de la flamme. Sens-toi devenir de plus en plus chaud, léger et brillant. Imagine que tu fais partie de la flamme.. .que tu ne fais plus qu'un avec sa chaude lumière brillante. Sens combien tu es chaud, calme et centré... Reste là, simplement, pendant un moment... (restez silencieux pendant quelques minutes ou tant que l'attention de l'enfant se maintient. Enchaînez avec la visualisation créatrice de votre choix. Quand celle-ci est terminée, faites un moment de pause. S'il y a une musique en fond sonore, réduisez légèrement le volume jusqu'à ce qu'on ne l'entende plus. Quand vous recommencez à parler, accélérez légèrement votre débit)... Maintenant, ramène progressivement ton attention à la sensation de chaleur et au point, à l'intérieur de toi, où tu as vu la flamme. Concentre-toi sur ta respiration... Puis, en ramenant ton attention sur la pièce qui t'entoure, prends une inspiration profonde et, quand tu es prêt, ouvre les yeux.

Exercice 6

Tout en respirant profondément et régulièrement, ferme doucement les yeux, en sentant que tous les muscles de ton visage sont détendus. Amène ton attention sur le point situé entre tes sourcils, à l'intérieur de ta tête. Continue à respirer profondément et régulièrement, profondément et régulièrement... Imagine que derrière ce point, derrière tes yeux, il y a une petite porte. Derrière cette porte, il y a des escaliers qui conduisent à ton cœur. Nous allons descendre peu à peu ces escaliers, très lentement. A chaque pas, tu seras de plus en plus détendu et tu t'enfonceras de plus en plus profondément à l'intérieur de toi-même. Il y a dix marches jusqu'à ton cœur et, chaque fois que tu en descendras une, tu seras plus détendu. Nous commençons à descendre... un... deux... plus profondément... trois... quatre... plus détendu... cinq... six... plus profondément silencieux... sept... encore plus détendu... huit... encore plus profondément... neuf... dix... tu es maintenant à l'intérieur de ton cœur, dans un état de conscience profond, détendu et très agréable. Sens tout l'amour qu'il y a dans ton cœur... Reste un moment là, à apprécier cet état... (restez silencieux pendant quelques minutes ou aussi longtemps que l'attention de l'enfant se maintient. Puis introduisez la visualisation créatrice que vous avez choisie. Lorsque celle-ci est terminée, réduisez lentement le volume de la musique. Quand vous recommencez à parler, augmentez progressivement le volume de votre voix Jusqu'à ce que, à la fin de l'exercice, elle ait repris son rythme et son timbre normaux) .. Maintenant, ramène lentement ton attention sur ton cœur- Je vais compter à rebours de dix à un et, à un, tu seras bien réveillé, tu te sentiras en pleine forme et tu ouvriras les yeux. Dix... neuf... huit.. étire-toi un peu... sept... réveille-toi... six... cinq... tes yeux sont reposés et régénérés . quatre... trois... tu te sens bien... deux... un ! Ouvre les yeux, tu es bien réveillé et en pleine forme !

Exercice 7

Respire naturellement, sans effort, en te concentrant sur un point devant toi, légèrement vers le haut. Concentre-toi sur ce point jusqu'à ce que tes paupières commencent à te paraître lourdes. Ferme-les doucement... Amène ton attention sur ton cœur, comme si tu posais ta main dessus. Sens le rythme de ses battements... Focalise ton attention et ta conscience sur ton cœur et, en pensant à quelqu'un que lu aimes, sens de la chaleur dans cette région... Puis prends conscience de tes pieds, de tes orteils et de tes jambes. Sens toute l'énergie qui circule dans ces parties de ton corps. Tire cette énergie vers le haut, fais-la sortir de tes orteils, de tes

pieds et de tes jambes pour l'amener dans ton cœur... Amène ensuite la conscience dans ta tête, au sommet de ta tête, dans ton visage et ton cou. Sens toute l'énergie qu'il y a à ce niveau, puis amène-la dans ton cœur... Prends toute l'énergie rassemblée dans tes épaules, tes bras, tes mains et tes doigts, sens cette énergie, puis amène-la dans ton cœur . Maintenant amène ta conscience dans la zone entourant ton corps. Sens toute l'énergie qu'il y a à ce niveau, puis amène-la dans ton cœur. Sens cette énergie dans ton cœur. Sens l'amour dans ton cœur. Sens ton cœur gonflé par toute cette énergie d'amour... Maintenant envoie cette énergie d'amour à tous ceux qui en ont besoin... puis à toi-même. Continue à la sentir, à l'envoyer et à l'apprécier pendant un moment... (faites une pause de quelques minutes ou tant que l'enfant parvient à maintenir son attention, puis commencez la visualisation créatrice que vous avez choisie. Lorsque celle-ci est terminée, restez silencieux pendant un moment. Réduisez lentement le volume du fond musical jusqu'au moment où il devient inaudible. Quand vous recommencez à parler, augmentez lentement le volume de votre voix jusqu'à ce que, à la fin de l'exercice, elle ait repris son rythme et son timbre normaux)... Maintenant, ramène progressivement ton attention sur ton cœur. Sens tout l'amour qu'il contient et n'oublie pas que cet amour est toujours là... Puis ramène ton attention sur ta respiration.. et sur cette pièce. Prends une inspiration profonde et, quand tu es prêt, ouvre les yeux.
Pour trouver des musiques et des effets sonores bien adaptés à ces méditations et aux visualisations qui suivent, voyez la liste à la fin du livre. Passez-les à un volume relativement bas de façon à ne pas couvrir votre voix. Assurez-vous que la cassette est assez longue pour ce que vous voulez faire.

Si l'enfant estime que la musique le distrait, n'en mettez pas.

2) Exercices de visualisation :

Chaque visualisation créatrice suit naturellement une méditation et se termine par l'exercice de « sortie » de la même méditation.
(Voir chapitre précédent).

Le chemin

Imagine devant toi un chemin dans la nature - tu peux te le représenter de la manière que tu veux -large ou étroit, sinueux ou droit, près d'une rivière ou de la mer, dans une prairie ou une forêt -- comme tu le désires... Tu marches sur ce chemin jusqu'à ce que lu arrives près d'un arbre, un arbre avec beaucoup, beaucoup de branches. C'est l'Arbre aux Problèmes, l'arbre où tu accroches tes problèmes. Fais un moment de pause et décharge-toi de tous tes problèmes, même les plus petits. Accroche-les à l'arbre avant d'aller plus loin... Assure-toi de n'en avoir oublié aucun !... Maintenant, continue ton chemin. S'il y a des pierres, des branches ou d'autres obstacles, arrête-toi pour les mettre doucement sur le côté. Donne-leur un peu de l'amour que tu as dans ton cœur et continue. Tu arrives bientôt à un Jardin rempli de tes fleurs préférées. Tout en poussant doucement la porte, tu respires leur parfum. Tu entres dans le plus beau jardin que tu aies jamais vu. Il est exactement tel que tu le désires et il est tout à toi... Les couleurs sont très vives, très belles. Le soleil brille et les oiseaux chantent un chant de bien-venue. Tu te sens en sécurité et en paix... Promène-toi un moment dans ton jardin et explore-le... (arrêtez-vous quelques minutes ou tant que les enfants restent concentrés)... Maintenant, avant de partir, remercie ton Jardin d'être là pour toi et d'être si parfait. N'oublie pas qu'il sera toujours là pour toi, chaque fois que tu auras besoin de lui...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).
D'après mon expérience, c'est la méditation qui marche le mieux, aussi bien comme cadre que comme base pour d'autres méditations ou pour des visualisations plus spécifiques. Vous pouvez y ajouter d'autres éléments, ce que je fais dans plusieurs des exercices suivants, ou l'utiliser telle qu'elle est. Seule, elle est particulièrement intéressante quand un enfant est malade, se fait du souci pour quelque chose de particulier ou bien a besoin d'être rassuré.

Vous pouvez également l'utiliser en dehors d'une séance, un peu comme vous raconteriez un conte. L'expérience m'a montré qu'elle peut se montrer efficace quand un enfant a des difficultés à s'endormir ou qu'il est confronté à une épreuve, telle qu'un séjour à l'hôpital.

L'Arbre Professeur

Imagine devant toi un chemin dans la nature.
Suis-le jusqu'à ton Arbre aux Problèmes. Arrête-toi près de lui et accroche-y tous les problèmes que tu as aujourd'hui, quels qu'ils soient... L'Arbre aux Problèmes a tellement, tellement de branches qu'il y a de la place pour toutes sortes de problèmes... Maintenant, reprends ton chemin et va jusqu'à la porte de ton jardin. Arrête-toi et respire le parfum des belles fleurs qui y poussent. En entrant, remarque que le soleil semble briller encore plus fort que d'habitude. A l'intérieur de ton jardin, le ciel au-dessus de toi est du bleu le plus lumineux que tu aies jamais vu. Autour de toi les oiseaux gazouillent, et l'herbe sous tes pieds est douce et fraîche... Tu te promènes dans ton jardin jusqu'à ce que tu trouves un grand séquoia. II est si grand qu'il dépasse les nuages... tu n'en vois pas la pointe ! Le tronc est immense, avec à sa base une petite ouverture, juste assez grande pour que tu puisses t'y glisser. En t'approchant du tronc, tu distingues un visage, un visage très doux et très sage, qui te fait penser à un gentil professeur. Il a l'air de te faire signe et tu entres doucement par l'ouverture. Tes yeux s'habituant à l'obscurité, tu t'aperçois que le centre du tronc est creux et qu'à l'intérieur il y a de nombreuses portes minuscules. Chacune mène à une certaine partie de la moelle, qui contient toute la sagesse que tu puisses trouver. N'aurais-tu pas une question à poser ? N'importe quelle, question pour laquelle tu as besoin d'une réponse fera l'affaire... Alors que tu penses à ta question, la minuscule porte conduisant sur la partie de la moelle qui a la réponse s'ouvre, comme par magie. Tu te diriges vers la porte ouverte et reçois ta réponse... Elle peut se présenter sous forme d'inscription... ou de tableau... ou bien tu l'entends...

Maintenant sors du tronc et reviens dans ton jardin- Retourne-toi pour remercier ton Arbre Professeur d'être là. Il te dit qu'il sera toujours là, chaque fois que tu auras besoin d'une réponse. En te dirigeant vers la porte du jardin, remercie ce dernier d'être là et n'oublie pas qu'il sera toujours là, quel que soit le moment où tu auras besoin de lui...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Si l'enfant ne trouve pas de réponse dans l'Arbre Professeur, assurez-lui qu'elle ne tardera pas à venir : il n'y avait peut-être pas assez de place derrière la minuscule porte pour la réponse, ou bien celle-ci n'était pas encore prête... D'après mon expérience, il en a presque toujours une. Mais parfois, elle est personnelle ou intime. Ne lui demandez pas quelle est sa question, ni quelle réponse il a reçue. S'il veut vous mettre au courant, il le fera en temps voulu.

Les nuages de la perception

Imagine devant toi ton chemin dans la nature. Marche jusqu'à ce que tu rencontres ton Arbre aux Problèmes. Arrête-toi pour y accrocher tous les problèmes que tu as aujourd'hui. Souviens-toi que ton Arbre accepte toutes sortes de problèmes '... Maintenant, reprends ton chemin et va jusqu'à ton jardin. Aujourd'hui, les fleurs sont couvertes de rosée. Leur parfum n'est-il pas délicieux ? Ouvre la porte et entre. En marchant dans l'herbe, tu remarques qu'une douce brise caresse ta peau et se mêle à la chaleur du soleil. L'herbe est douce et sèche, si bien que tu décides de t'allonger un moment. En regardant le ciel, tu vois passer quelques petits nuages blancs duveteux. Tu les observes et découvres que leurs formes évoquent pour toi différentes choses. Dans l'un des nuages tu vois une dame... Tu continues à regarder, et la dame se transforme en elfe... bientôt elle change encore et devient un vieux monsieur,., puis un lapin... Reste à regarder les nuages pendant un petit moment et vois combien de formes et d'images différentes ils prennent, suivant la façon dont tu les regardes... Maintenant, le temps est venu de quitter ton jardin. En même temps que tu dis au revoir aux nuages, tu remercies

ton jardin d'être là, car tu sais qu'il sera toujours là pour toi chaque fois que tu auras besoin de lui...

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Le lac de la réflexion

Tu marches sur ton chemin dans la nature... Jusqu'à ce que tu arrives à ton Arbre aux Problèmes. Si tu as des problèmes aujourd'hui, accroche-les à ton Arbre avant de continuer... Puis va jusqu'à ton jardin. Deux papillons magnifiques volèrent autour des fleurs. Regarde-les se poser sur elles, admire leur danse, et ouvre la porte. Aujourd'hui ton jardin est envahi par le parfum des arbres fruitiers en fleurs et les oiseaux chantent joyeusement. Tu pars en promenade dans ton jardin, passes près du grand Arbre Professeur... Veux-tu t'arrêter pour lui poser une question ?... Tu continues, passes à côté de plusieurs autres arbres, descends une colline, traverses une prairie... jusqu'à ce que tu arrives à un petit lac, un merveilleux lac d'un vert turquoise. Le soleil qui brille au-dessus de lui envoie une vive lumière blanche qui se reflète sur l'eau, donnant l'impression qu'un millier de diamants dansent à la surface. Tu t'arrêtes un moment et observes tous les mouvements du lac... toutes les rides à sa surface... L'air est immobile et le lac calme... paisible... Pendant que tu regardes, un petit canot vient vers toi... tu montes dedans, en sachant que dans ton jardin il ne peut y avoir aucun danger. Lentement le canot t'emmène vers le milieu du lac, en glissant sur l'eau avec grâce, comme un cygne. Tu t'allonges dans le canot et, par-dessus le bord, tu regardes l'eau. Celle-ci a la clarté du cristal et tu te vois comme dans un miroir... Que vois-tu d'autre ?... Le canot revient doucement vers la berge... Tu descends tranquillement sur la rive couverte d'herbe grasse et fais un signe d'adieu au canot. Tu retraverses ton jardin en sachant que tu peux y venir à n'importe quel moment. En partant, remercie-le...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

La montagne de cristal

Imagine devant toi ton chemin dans la nature. Tu marches jusqu'à ton Arbre aux Problèmes. As-tu des problèmes à y accrocher aujourd'hui ?... Maintenant, continue jusqu'à ton jardin. Respire le doux parfum des fleurs fraîches tout en ouvrant la porte. Aujourd'hui, en entrant, tu remarques un petit sentier caillouteux sur le côté... et tu décides de le suivre. Il serpente au milieu de ton jardin, passe près d'une multitude de belles fleurs, de buissons et de plantes.. Bientôt tu arrives au bout d'une haie En tournant le coin, tu découvres devant toi une magnifique montagne multicolore qui ressemble à un cristal géant Tu te rapproches et t'aperçois qu'elle comporte de nombreuses marches naturelles taillées dans le roc.. tu décides de les escalader ' En mettant le pied sur la première, tu remarques que la base de la montagne est rouge, un rouge rutilant. Il y a d'un côté des fleurs rouge vif et de l'autre un cerisier qui croule sous le poids de magnifiques cerises rouges. Les fleurs ont un parfum exotique et tu décides de cueillir une cerise. Dès que tu mords dans sa chair, son jus sucré emplit ta bouche... mmm... Tu montes de quelques marches sur la Montagne de Cristal et tu découvres maintenant, sous les pieds, une brillante couleur orange-.. Tu as l'impression d'être dans une orangeraie, car il y a de magnifiques oranges accrochées aux arbres tout autour de toi. Tu as sans doute envie de boire un peu de leur jus... directement venu des fruits... Tu montes quelques marches de plus et tu t'aperçois que ce niveau est d'un jaune vif et brillant. Il y a des fleurs jaunes partout... des longues et des courtes, des grosses et des petites. Un petit ruisseau coule sur un côté et lu décides de t'asseoir dedans pour te rafraîchir. . Tandis que tu te baignes, un citronnier te protège de son ombre et le puissant parfum des citrons te rafraîchit encore plus. . Quelques marches plus haut sur la montagne, tu arrives dans un vert luxuriant. Tu as l'impression de te retrouver dans la forêt vierge. Des centaines d'oiseaux magnifiques vont et viennent dans les arbres et tous tes animaux préférés sont là pour te saluer.. Puis tu passes à l'étage suivant et autour de toi tout est bleu. Tu n'as jamais vu un aussi beau bleu... Sur l'un

des côtés de la montagne, tu aperçois la mer et des dauphins qui Jouent dans cette belle eau claire et bleue. Tu plonges dans la mer bleue pour nager et jouer avec les dauphins pendant un moment... Une fois revenu sur la montagne, tu montes au-dessus des rochers bleus et tout d'un coup tout devient violet... tu as l'impression d'être sur une améthyste géante... la lumière se reflète sur les rochers et tout étincelle autour de toi !... Quand finalement tu arrives au sommet de ta montagne, tu découvres que tout autour de toi est blanc... d'un blanc brillant. Toutes tes idées et tes rêves favoris vivent là. Les objets que tu préfères, les gens que tu aimes le plus, sont là... les anges, les fées, les nuages et les rayons du soleil... tout ce que tu as envie de voir là est là . baigné d'une brillante lumière blanche. .. Je te laisse un moment t'amuser sur ta Montagne de Cristal. Peut-être as-tu envie de l'explorer un peu?.. (pause). En quittant ta Montagne, tu la remercies d'être là... tu sais que tu peux y revenir chaque fois que tu en as envie. Remercie aussi ton jardin d'être toujours là pour toi...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).
Il peut être intéressant, avant cette visualisation, de familiariser l'enfant avec les cristaux si vous ne l'avez pas encore fait.

Le tapis magique

Tu vois devant toi ton chemin dans la nature. Tu te promènes tranquillement jusqu'à ton Arbre aux Problèmes. Arrête-toi pour voir si tu as des problèmes à y accrocher aujourd'hui. Si oui, avance-toi pour les suspendre. Sois certain de n'en oublier aucun '.-, Maintenant continue ton chemin jusqu'à la porte de ton jardin. Arrête-toi pour apprécier les belles fleurs qui y poussent. Apprécie leur parfum. Puis ouvre la porte et entre. Tout en t'y promenant, tu sens le soleil qui te réchauffe. Aujourd'hui, les oiseaux et les insectes te font penser à un véritable chœur et l'herbe te paraît plus verte que jamais ' En sentant sa douceur sous tes pieds, tu regardes par terre... un peu plus loin devant toi il semble y avoir quelque chose de dessiné dans l'herbe... Tu cours voir ce que c'est... Devant toi, lu découvres un tapis aux brillantes couleurs, étalé au milieu de l'herbe. Tu te penches pour le toucher... il est doux comme du velours... précautionneusement tu montes dessus et tu t'assieds. Il est très confortable... tu as presque l'impression d'être assis dans l'air... peu à peu tu t'aperçois que tu es bel et bien assis dans t'air, car ton tapis a décollé et il est en train de planer quelques centimètres au-dessus du sol. C'est génial ! Voyons si tu peux voler !... C'est un vrai tapis volant.,. il s'élève de plus en plus haut, de plus en plus haut... tu dépasses le sommet des arbres, montes jusqu'aux nuages et les dépasses aussi... de plus en plus haut dans l'air, loin de la Terre, jusqu'au moment où notre planète n'est plus qu'une petite boule en dessous de toi. Tu vas de plus en plus haut dans l'atmosphère et tu te retrouves en train de voler parmi les étoiles. Assis sur ton tapis volant au milieu des étoiles, tu regardes notre Mère la Terre et lui envoies autant d'amour que tu peux. N'est-ce pas merveilleux de pouvoir faire cela?... Maintenant tu as sans doute envie de passer un peu de temps à voler au milieu des étoiles et à te faire plaisir... (faites une pause aussi longue que le permet l'attention de l'enfant)... Ton tapis magique commence à redescendre... dis adieu aux étoiles... tu descends, descends, descends... la planète Terre paraît de plus en plus grosse au fur et à mesure que tu t'en rapproches... à travers les nuages, puis près du sommet des arbres... et très doucement ton tapis volant atterrit sur la douée herbe de ton jardin. En quittant ton tapis magique et ton jardin, tu les remercies d'être là pour toi.
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Le pont Arc-en-ciel

Imagine devant toi ton chemin dans la nature. Tu marches jusqu'à ce que tu rencontres ton Arbre aux Problèmes. Tu y suspends tous les problèmes avant de continuer... En parcourant ton chemin pour aller jusqu'au portail de ton jardin, tu penses à enlever tous les obstacles que tu rencontres, avec douceur et amour. Une fois au portail, tu remarques les innombrables couleurs des fleurs qui y poussent, Tu respires leur doux parfum tout en ouvrant doucement la porte. Promène-toi tranquillement dans ton jardin, en prenant plaisir aux différents spectacles,

aux sons et aux odeurs... Caresse ta fleur préférée et sens la douceur des pétales... Remarque qu'il vient Juste de cesser de pleuvoir sur ton jardin. Maintenant, le soleil brille et de petites gouttes de pluie scintillent aux branches des arbres. L'herbe est humide et l'air frais, À l'autre bout du jardin, tu aperçois plusieurs arcs-en-ciel... On dirait des ponts jetés entre les arbres. Il y en a tellement que cela te donne envie de sauter de joie. Derrière tous ces petits arcs-en-ciel il y en a un gigantesque. Tu commences à marcher dans sa direction. Tu sais que dans ton jardin des choses magiques peuvent se produire et que, si tu continues, tu arriveras peut-être à toucher pour de bon l'arc-en-ciel '... Tu accélères le pas et traverses ton jardin en direction de l'arc-en-ciel géant. Tu te rapproches de plus en plus jusqu'à ce que... comme par magie, tu te retrouves juste en dessous ! Il ressemble à un énorme pont qui irait d'un côté à l'autre de ton jardin. Tu décides de t'aventurer à monter dessus. Tu te diriges vers l'un des côtés et commences à grimper. En baissant les yeux, tu t'aperçois que toi aussi tu es maintenant de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel... rouge, orangé, jaune, vert, bleu, indigo et violet. En étant sur l'arc-en-ciel, tu es devenu une partie de lui... Au moment où tu approches du sommet du Pont Arc-en-ciel, tu vois une silhouette venir à ta rencontre... c'est un ami arc-en-ciel '... Je vais te laisser jouer un petit moment sur l'arc-en-ciel avec ton ami arc-en-ciel.-. (pause)... Maintenant il est temps de quitter l'arc-en-ciel et ton ami. Remercie-les tous les deux d'être là... puis, en quittant ton jardin, remercie-le aussi. Tu sais qu'ils sont tous là pour toi chaque fois que tu as besoin d'eux...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Les fées guérisseuses

Imagine devant toi ton chemin dans la nature. Tu marches et passes devant ton Arbre aux Problèmes. Vois si tu as des problèmes à y accrocher aujourd'hui... Puis continue ton chemin jusqu'à la porte de ton jardin. Quel magnifique portail aujourd'hui... couvert des fleurs les plus colorées et les plus parfumées que tu puisses imaginer. Ce doit être le jardin te plus extraordinaire qui ait jamais existé ! Après avoir ouvert doucement la porte, tu la franchis et t'arrêtes pour admirer ton portail et le refermer. En l'éloignant pour aller te promener dans ton jardin, tu remarques un bruit d'ailes derrière toi- Tu te retournes... et découvres plusieurs visages minuscules en forme de cœur qui te regardent depuis les fleurs de l'entrée. En te rapprochant, tu t'aperçois qu'ils appartiennent à des petites fées qui apparaissent peu à peu derrières les fleurs et les feuilles. Il sort d'abord une première fée... puis une autre... puis une autre encore. Jusqu'à ce qu'elles soient une dizaine à battre des ailes devant toi. Elles portent toutes des petits plumeaux, et ont des sourires chaleureux et avenants- Elles se mettent à chanter :
Nous allons te montrer ce que nous savons/dire Pour t'aider si tu n 'as pas le moral.
Puis, en te prenant par la main, elles te font traverser ton jardin... (pause)... Tu arrives aune petite plage à l'écart. Le sable est doux, sec et chaud. Là, les fées le demandent de te mettre à l'aise. Elles s'affairent autour de loi avec leurs plumeaux. Tu te sens détendu et paisible, et tu ressens leur amour dans ton cœur... Elles chantent :
Si quelque part tu manques d'ardeur Nous apporterons nos plumeaux pour t'aider à guérir.
Je suis sûr qu'il y a quelque part un endroit où tu voudrais bien te sentir mieux... Peut-être aimerais-tu simplement te faire dorloter par les Fées Guérisseuses. .. (faites une pause aussi longue que le permet l'attention de l'enfant)... En remerciant les fées et en les quittant, tu sais qu'elles seront toujours là si tu as besoin d'elles... tout comme ton jardin...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Celte dernière visualisation en rapport avec le jardin est très efficace quand un enfant ne se sent pas bien ou souffre des grands et petits maux dont chacun souffre en grandissant ! Je me suis également aperçue qu'elle peut être à la fois utile et efficace quand on l'utilise seule, par exemple lorsqu'un enfant a rendez-vous chez le docteur ou le dentiste. Elle l'aide à se détendre, à affronter la situation avec plus de calme, et permet souvent de chasser une éven-

tuelle douleur passagère. D'après mon expérience personnelle, elle permet également d'accélérer la guérison en cas de maladie.

MAITRISE DE SOI

Chacune de ces visualisations suit naturellement une méditation et se termine par le processus de « sortie » de la même méditation (voir le chapitre Centrage et méditation).
Cependant, elles peuvent être utilisées seules, pour aider l'enfant à se débarrasser de certaines peurs et pour renforcer sa confiance en lui dans la situation concrète et au moment même où elle est nécessaire.

Cauchemars

Quand un enfant souffre de cauchemars fréquents, est effrayé par « les monstres sous le lit » ou voit des « monstres » ou autre créatures effrayantes durant la nuit, faites les visualisations suivantes en les incluant dans une méditation, une première fois. Si les cauchemars reviennent, recommencez la visualisation immédiatement ou le plus tôt possible, de préférence dès que l'enfant se contrôle suffisamment pour cela. S'il est assez grand pour se souvenir des différents exercices et les faire seul, encouragez-le et rappelez-les lui au moment où il va se coucher.
Tu es maintenant en sécurité - tout est calme et paisible ; il y a de l'amour autour de toi et dans ton cœur. Tu es en sécurité et en paix. Maintenant, tu vas te retourner et regarder le monstre, en lui faisant face. Il n'y a aucun danger parce que là, c'est toi qui diriges les opérations ! Tends tes bras en direction du monstre. Étends tous tes doigts. Au fur et à mesure que tu les étends, tu vois le monstre devenir de plus en plus petit. Continue à les tendre. Plus tu tends tes bras et tes doigts, plus le monstre rapetisse ; il devient de plus en plus petit jusqu'à ce qu'il soit assez petit pour tenir dans la paume de ta main. Il continue à rapetisser, à devenir plus petit, jusqu'à n'être pas plus grand qu'une tête d'épingle. Maintenant tu peux devenir son ami... jouer avec lui... faire ce que tu veux avec lui... le faire rebondir comme une balle si tu en as envie... jouer avec lui comme tu veux !
(Si l'enfant souhaite le faire passer par la fenêtre ou le jeter quel-que part, laissez-le faire ce qui lui paraît naturel).

Douleurs dues à des tensions

Si vous avez un enfant qui souffre de douleurs liées à des tensions, comme des maux de tête ou de ventre, la visualisation suivante peut s'avérer très efficace. Faites-la une première fois, au milieu d'une méditation. Ensuite, faites faire à l'enfant l'action en question (dans ce cas, boire un verre d'eau) tout en répétant l'affirmation. Si les douleurs persistent, amenez-le à un médecin pour voir si elles n'ont pas de cause autre que la tension.
Imagine devant toi un grand verre et vois-le se remplir complètement d'eau. Tu sais que dans cette eau il y a un million de cristaux magiques invisibles qui vont t'enlever ton mal de... Respire profondément, puis laisse ressortir l'air. Maintenant, imagine-toi en train d'amener le verre à tes lèvres et de boire l'eau. Pendant que l'eau coule dans ta gorge et dans ton estomac, tu sens ton mal de... descendre et sortir de ton corps, balayé par les cristaux magiques. Tu sais que dès que tu auras fini de boire cette eau, ton mal de... sera complètement parti !... (brève pause)... Ton mal de... est maintenant parti et tu te sens beaucoup mieux qu'avant.
D'après mon expérience, cette visualisation est aussi efficace dans les colères que dans les douleurs, mais à condition que l'enfant reconnaisse que ses colères lui font du mal et qu'il souhaite les contrôler ou les éliminer. De toute façon, quel que soit le problème, s'il est en rapport avec des tensions, cette visualisation peut être très utile.

Colère

Si un enfant a un tempérament coléreux ou fait des colères violentes, faites la visualisation

suivante une première fois dans le cadre d'une méditation (si le problème est sérieux, vous aurez sans doute envie de la faire ainsi deux ou trois fois). Puis encouragez l'enfant à la faire par lui-même chaque fois que vous sentez la colère monter en lui. Au bout d'un moment, vous pourrez également utiliser l'exercice précédent.
Imagine-toi dans une pièce vide. Tu es en colère - vois ton visage et sens ton corps... Maintenant, laisse cela... À la place, imagine devant toi ton jardin. Tu te vois dans ton jardin, en train de caresser ton animal favori, animal ou peluche. Tu es heureux. Vois ton visage et sens ton corps... Dis-toi que la prochaine fois que tu sentiras la colère monter, tu t'arrêteras pour aller dans ton Jardin caresser ton animal favori pendant un moment, puis tu regarderas ce qui te met en colère. Tu regarderas depuis l'endroit où lu es dans ton jardin, et non pas depuis ta colère. Tu sais que si tu fais cela, tu te sentiras beaucoup mieux. Ton visage, ton corps, tes sentiments et toi tout entier se sentiront beaucoup mieux

Peurs irraisonnées

Si un enfant est enclin à la nervosité et souffre de peurs irraisonnées, toutes tes visualisations créatrices utilisant le jardin peuvent être très utiles. Cependant, assurez-vous que ses peurs sont vraiment sans fondement et que vous ne pouvez rien faire de concret pour l'aider à s'en débarrasser.
Le moment idéal pour faire les visualisations de Jardin est le coucher. Plus vous les faites, mieux cela vaut. Vous pouvez utiliser les visualisations suivantes contre des peurs bien précises.
Tu sais que tu es maintenant tout à fait en sécurité. Retourne-toi et regarde ce qui te fait peur. Regarde ta peur de... (nommez cette peur). Transforme cette peur en nuage... De quelle couleur est-il ? Maintenant, montre le nuage du doigt. Au moment même où tu le montres du doigt, il commence à rapetisser. Il devient de plus en plus petit. Quand il devient suffisamment petit pour tenir dans ta main, attrape-le de l'autre main. Regarde-le. Ce n'est qu'un petit nuage et un nuage, ce n'est que de l'eau. Ferme ta main et sens le nuage s'évaporer. Puis ouvre ta main et regarde : il n'y a plus que quelques gouttes d'eau. Laisse ta main ouverte jusqu'à ce qu'elles sèchent. -. Maintenant que ton nuage est parti, ta peur s'est évaporée, elle a disparu !
(Vous devrez peut-être faire cet exercice plusieurs fois avant qu'il soit efficace ; ceci dépend de l'étendue et de l'intensité de la peur en question).

Soucis et inquiétudes

Si un enfant se fait du souci et s'inquiète au-delà de ce qui serait normal pour son âge, la visualisation suivante peut être utile. Faites-la une fois ou deux au cours d'une méditation. Puis encouragez l'enfant à y faire appel de lui-même chaque fois qu'il sent venir l'anxiété.
Imagine-toi dans un grand espace dégagé. Tu es en train de te faire du souci. Regarde ton visage et sens-le. Vois et sens tes épaules, ton cou et tes mains... Maintenant, laisse tout cela... A la place, imagine ion jardin devant toi. Imagine-toi dans ton jardin, en train de faire ce que tu aimes, en train de bien t'amuser... (faites une pause assez longue pour que l'enfant entre vraiment en contact avec le plaisir de pratiquer son activité favorite)... Vois comme tu es heureux. Vois ton visage et sens-le. Vois combien tes épaules, ton cou et tes mains sont détendus, maintenant... Dis-toi que chaque fois que tu le sentiras venir l'inquiétude ou les soucis, tu t'arrêteras pour aller dans ton jardin t'amuser et faire ce que tu aimes le plus. Puis regarde de nouveau la chose qui t'inquiète. Vois-la depuis le confort et la joie de ton jardin- Vaut-elle vraiment la peine que tu te fasses tant de souci ?... Tu sais qu'en faisant cet exercice, tu retrouveras toujours, en toi, la sécurité.
Pour la visualisation ci-dessus et celle contre la peur, il est nécessaire que l'enfant ait déjà créé son jardin personnel (voir le chapitre Créer un jardin) et soit familiarisé avec les diverses visualisations de jardin.

RESOLUTION DE PROBLÈMES

L'utilisation de la visualisation créatrice avec des enfants dans le but de résoudre des problèmes comprend souvent deux étapes. La première - celle que nous utiliserons toujours - les aide à faire appel à leur intelligence intérieure, la seconde à concrétiser les changements éventuels que peut exiger la solution de leur problème. J'ai divisé chaque visualisation en deux parties. Dans certains cas, la seconde ne sera pas nécessaire.
J'utilise des images qui diffèrent selon les groupes d'âges, car les enfants plus âgés, pour résoudre leurs problèmes, préfèrent souvent des images abstraites, tandis que les petits sont plutôt à l'aise avec des images concrètes. Ceci dit, ne suivez pas ces principes d'âge à la lettre, car l'individualité de l'enfant peut dicter un choix très différent. Cela n'a pas d'importance si votre grande fille préfère la visualisation pour enfants de maternelle ou si votre fils de sept ans aime mieux celle destinée aux adolescents !
Chacune des visualisations suit naturellement une méditation et se termine par le processus de « sortie » de la même méditation (voir le chapitre Centrage et méditation).

L'Arbre Professeur

Enfant de maternelle à pré-adolescent. Condition préalable : avoir créé son jardin (le chemin, le pont arc en ciel, etc.).
Imagine devant toi le portail de ton jardin. Regarde les belles fleurs qui le recouvrent aujourd'hui. Respire leur parfum tout en ouvrant la porte... Passe la porte et entre. Promène-toi dans ton jardin jusqu'à ce que tu arrives près de l'Arbre Professeur, ce grand séquoia avec le très très grand tronc creusé d'une ouverture. Dirige-toi vers cette ouverture et doucement, très doucement, entre... Une fois que tes yeux se sont habitués à l'obscurité, tu t'aperçois que l'intérieur du tronc est vaste et creux. Tout autour de toi il y a de nombreuses petites portes, dont chacune mène à une partie de la moelle. Dans la moelle de ce grand arbre se trouve toute la sagesse dont tu peux avoir besoin. Sur chaque porte tu vois quelque chose d'écrit : sur l'une c'est « famille », sur l'autre « école », sur une autre encore « ...» (nommez le domaine dans lequel l'enfant a un problème, si vous le connaissez). Maintenant pense à ta question/ problème et dirige-toi vers la porte qui lui correspond. Ouvre-la doucement et pose ta question à l'intérieur. Puis referme doucement la porte,.. En attendant la réponse, inspire profondément et respire le merveilleux parfum de l'arbre. Prends avec lui un peu de l'énergie qu'il contient et sens comme c'est agréable... N'est-ce pas merveilleux d'avoir ton jardin et ton arbre à toi, où tu peux venir chaque fois que tu en as envie ? Pense à toutes les choses agréables que tu fais dans ton jardin... Grâce à ces pensées, ton cœur se sent bien et plein d'amour. Apprécie ce sentiment pendant un moment... (brève pause)... Maintenant, la petite porte derrière laquelle se trouve ta réponse s'ouvre d'elle-même. Va vers elle chercher ta réponse, quelle que soit sa forme... (pause)... Remercie ton arbre pour sa sagesse; remercie-le d'être là pour toi. Sors du tronc et traverse ton jardin. Remercie aussi le jardin d'être là pour toi...

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation ou continuez avec la seconde partie de cette visualisation, si elle est indiquée).

Juste avant d'arriver à la porte, tu remarques un pré sur la droite. Au milieu du pré se dresse une petite plate-forme. En te rapprochant, tu vois que c'est une scène construite en rondins, devant laquelle se trouvent plusieurs rangées de grands champignons. Tu décides de t'asseoir sur l'un d'eux et t'installes confortablement. Tu te demandes s'il va se passer quelque chose quand tu vois un personnage apparaître sur la scène. C'est toi ! Le personnage est toi avant que lu reçoives la réponse/solution (complétez comme il convient) à ta question/problème. De quoi avais-tu l'air et comment te sentais-tu ? Quelle est la différence entre celui qui regarde, assis sur le champignon, et celui qui est sur la scène ?... Quels changements dois-tu faire

maintenant que tu as la réponse/solution ?... Regarde-toi sur la scène en train de faire ces changements... (faites une pause de quelques minutes, ou bien jusqu'à ce que vous ayez l'impression que l'enfant a terminé le processus ou commence à s'agiter). Maintenant, tu as terminé tes changements et tu te regardes saluer. Applaudis-toi... tout en frappant dans tes mains avec enthousiasme, tu te lèves et te prépares à partir. Remercie la scène elle pré de ton jardin pour cette expérience...

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Le palais

Du primaire à l'adolescence
Vois devant toi un beau paysage, celui que tu veux : une plage, des collines ondoyantes, une forêt ou un parc, ou n'importe quel autre cadre naturel. Tu marches au milieu de ce paysage et l'explores pendant un moment... (pause)... Tu arrives à un chemin, que tu suis. Tu le vois aboutir au loin devant un grand bâtiment. En te rapprochant, tu t'aperçois que ce bâtiment est magnifique... on dirait un palais ! Tu t'en rapproches doucement, en admirant sa majestueuse beauté... Il y a deux grandes portes dorées au centre. Quand tu t'approches, elles s'ouvrent. Tu entres lentement dans le palais. Il comporte de nombreuses pièces, des centaines même ! Il y a un panneau sur chaque porte. L'un indique « école », l'autre « amis », le troisième « famille », un autre encore « ...» (complétez avec le domaine dans lequel l'enfant a un problème, si vous le connaissez). Chaque porte donne sur une pièce où se trouvent des membres de la famille royale. Ils ont toute la sagesse dont tu as besoin pour résoudre un problème en rapport avec ce qui est indiqué sur la porte. Maintenant, pense à ta question/problème (supprimez si nécessaire) et dirige-toi vers la porte derrière laquelle se trouve la sagesse dont tu as besoin. Ouvre-la doucement et entre... Que vois-tu ?.,. Explique ta question ou ton problème aux membres de la famille royale qui sont présents, puis assieds-toi sur un coussin ou une chaise pour attendre leur réponse. En attendant, porte ton attention sur le contact du tissu sur lequel tu es assis. Est-ce du velours, de la soie ou autre chose ? Comment est-il ? Un parfum puissant et agréable se répand dans l'air. Dans la pièce, tout est chaud et beau. Sens que tu prends en toi toutes ces chaudes et merveilleuses énergies Sens la région de ton cœur .. Qu'y a-t-il dans la pièce qui te donne une sensation de chaleur au niveau du cœur ?... (pause) - - - Tandis que tu apprécies cette agréable sensation, un royal personnage vient vers toi avec ta réponse/solution. Reçois-la aimablement, quelle que soit sa forme... (pause). . Maintenant remercie ce personnage pour sa sagesse et, poliment, quitte la pièce. En sortant du palais, remercie-le d'être là pour toi.
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation ou continuez avec la seconde partie de cette visualisation, si elle est indiquée).

Alors que tu viens de franchir les portes dorées, une voix venue de l'intérieur te rappelle. Tu te retournes, franchis les portes en sens inverse, puis en ouvres une autre, d'où provenait la voix. Tu arrives dans une salle de classe qui a l'air confortable. Elle est meublée exactement de la manière dont tu voudrais qu'une salle de classe soit meublée. A un bout de la pièce il y a un grand tableau noir et une table sur laquelle se trouvent des craies de toutes les couleurs. La voix vient d'une fenêtre. Tu te diriges vers cette fenêtre pour regarder à l'extérieur. Là tu vois... tu te vois toi-même .. tel que tu étais avant de recevoir ta réponse/solution, avant d'entrer dans le palais. Comment te sentais-tu alors ?... Comment te sens-tu en cet instant même ?... As-tu des changements à faire maintenant que tu connais la réponse/ solution ?... (pause)...
Va au tableau et choisis la craie de la couleur que tu préfères... Note au tableau le(s) changement(s) que tu dois faire... Vois les mots prendre forme . Réécris dans une autre couleur tout ce que tu as noté.. Remplis le tableau avec le(s) changement(s) que tu es en train de faire. . Maintenant recule-toi et regarde .. Tu sais que tu as déjà fait ce(s) changements)... Donne-toi la meilleure note possible pour cet excellent travail 1 Écris la note en haut du

tableau .. Remercie la salle de classe d'être là et de t'avoir aidé à faire cette expérience... En quittant le palais et ton merveilleux endroit, remercie-les tous les deux. .
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Le cœur

Adolescents
Concentre ton attention sur ton cœur, en pensant à quelque chose ou à quelqu'un que tu aimes... Apprécie le sentiment agréable que cela te procure. . Puis prends une inspiration profonde et sens un chaud sentiment d'amour se répandre autour de ton cœur... Prends une autre inspiration profonde et sens-le remplir ton corps tout entier .. Après avoir pris une autre inspiration profonde, sens l'amour remplir l'espace autour de ton corps Sens-le s'étendre à toute la pièce dans laquelle tu es... Prends encore une inspiration profonde et répands cet amour jusqu'à ce qu'il remplisse le bâtiment dans lequel tu es... Respire profondément et remplis la rue, le quartier autour de ta maison... Remplis la ville tout entière avec cet amour...

Prends une autre inspiration profonde et remplis ton pays tout entier avec cet amour... Prends une autre inspiration profonde et remplis le continent tout entier avec cet amour... Puis les mers autour du continent... Prends une autre inspiration profonde et, depuis le centre de ton cœur, sens l'amour s'étendre et se répandre à travers tous les continents jusqu'à ce qu'il ait couvert la Terre entière... Prends une inspiration profonde et sens l'amour remplir l'atmosphère autour de la Terre... Remplis l'univers de ton amour !... (pause)... Continue à te concentrer sur ton cœur... Maintenant, commence à te sentir devenir de plus en plus petit... de plus en plus petit jusqu'à ce que tu sois assez petit pour contenir dans ton cœur. Prends ta question/problème (enlevez si inapproprié) et mets-la dans ton cœur, en sachant que la réponse/solution que tu cherches est là. Sens combien c'est agréable d'avoir tant d'amour dans le cœur et de savoir que toute la sagesse dont lu peux avoir besoin est là pour toi... (pause)... Reçois et accepte la réponse, quelle que soit la manière dont elle vienne à toi...

Apprécie-toi toi-même et apprécie ta capacité à ressentir autant d'amour. Remercie sincèrement ton cœur et toi-même de t'avoir permis de faire cette expérience., - Maintenant tu commences à te sentir grossir et grandir... tu deviens de plus en plus gros jusqu'à ce que tu aies retrouvé ta taille normale.

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation ou continuez avec la seconde partie de cette visualisation, si elle est indiquée).
Imagine devant toi un grand écran de cinéma. Assieds-toi au milieu de la salle. Juste devant l'écran. Un film commence. C'est un film sur toi avant que tu reçoives ta réponse/solution à ta question/problème. A quoi ressembles-tu ? Comment te comportes-tu ? Comment te sens-tu ?... As-tu besoin de faire des changements maintenant que tu as ta réponse/ solution ?... Le film s'arrête, un nouveau commence. C'est un film sur toi en train de faire le(s) changement(s) que tu as décidé de faire... Le film avance et tu te vois après le(s) changement(s)... À quoi ressembles-tu maintenant ? Comment te comportes-tu ? Te sens-tu différent en quelque chose ?... Imagine-toi maintenant sur le devant de la scène, en train de recevoir une récompense. Tu es récompensé parce que tu as brillamment réussi un changement très positif. Accepte aimablement la récompense... Des applaudissements nourris te saluent depuis la salle. Applaudis-toi toi-même avec enthousiasme. Remercie-toi, remercie le film, l'écran et la salle...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Si Jamais l'enfant ne reçoit pas de réponse ou de solution à sa question ou à son problème, l'essentiel est qu'il n'ait pas l'impression de ne pas être à la hauteur. Pour cela, dites-lui que quand les gens posent une question, ils ne reçoivent pas toujours une réponse immédiatement. Dites-lui que cela vous est déjà arrivé et que, de plus, les réponses que l'on cherche arrivent

parfois sous une forme différente, à un moment où l'on ne s'y attend pas. Assurez-vous que l'enfant comprend que lorsqu'on est prêt à recevoir une réponse, celle-ci viendra, d'une manière ou d'une autre.

FIXATION DE BUTS

Dans la vie, le fait de se fixer des objectifs est certainement un condition nécessaire pour pouvoir les atteindre, quel que soit l'âge ' Cependant, plus on est jeune quand on apprend et comprend cette simple vérité, plus il est facile de se concentrer sur ce que l'on veut durant les années plus tumultueuses de l'adolescence et de la vie adulte. En outre, plus l'objectif est clair, plus il a des chances de se concrétiser.
Les visualisations créatrices de ce chapitre ont pour but de clarifier et de déterminer un objectif,
puis de se focaliser sur lui.
Pour ce faire, une discussion préalable peut être nécessaire, surtout si l'enfant est jeune. Mais, quel que soit son âge, accordez-lui suffisamment de temps et d'attention pour être sûr qu'il est tout à fait clair sur ce qu'il veut (son objectif) et ensuite sur ce que cela entraînerait pour lui s'il l'atteignait.
Pour rester focalisé sur un objectif, il est souvent nécessaire de répéter la visualisation tous les jours pendant un certain temps (qui dépendra, entre autres, de la difficulté à atteindre l'objectif en question).
Ces visualisations concernent particulièrement les enfants déjà grands (à partir de dix ans), bien qu'elles puissent également être utilisées avec des plus Jeunes. Comme je l'ai déjà dit, l'individualité de l'enfant doit être le premier critère.
Chacune de ces visualisations suit une méditation et se termine par le processus de « sortie » de la même méditation (voir le chapitre Centrage et méditation).

Ton bureau

Concentre toute ton attention sur ton cœur, en pensant à quelqu'un ou quelque chose que tu aimes... Apprécie la sensation de chaleur qui enveloppe ton cœur... Sens-la se répandre dans tout ton corps... Apprécie-la pendant un moment... (pause)... Maintenant imagine-toi devant un magnifique paysage, un paysage que tu aimes... au bord de la mer, dans une forêt, ou même sur une autre planète, pourquoi pas... remarque les couleurs du paysage... les odeurs... la température... Fait-il chaud, froid, ou juste ce qu'il faut ?... Remarque les sons que tu perçois... Sens la paix dans ton paysage... sens la paix autour de toi et en toi... Puis promène-toi un petit peu et commence à te sentir chez toi... Maintenant que tu te sens tout à fait à l'aise dans ton paysage, tu aperçois, sur une colline tout près de toi, un petit bâtiment. Tu te diriges vers lui... Tu t'approches de la porte... tu l'ouvres et entres. Tu es chez toi. A l'intérieur tu trouves un bureau... ton bureau à toi, meublé exactement comme tu le voudrais. Note les détails... Passe un peu de temps à explorer la pièce...
Maintenant assieds-toi au bureau ou à la table. H y a un stylo et du papier. Note l'objectif que tu t'es fixé. Note tous les détails, soigneusement, en prenant ton temps. Vois les mots se former sur le papier tandis que tu écris... (pause)... Puis appelle ton guide ou ton maître personnel- Ce peut être la personne que tu veux... ce guide ou maître va entrer dans le bureau par la porte en face de toi. Vois la porte qui s'ouvre et ton guide debout devant toi.., (pause)... Tu vas lui demander de te montrer ce que tu dois faire pour atteindre ton objectif. Pose ta question à ton guide... et reste avec lui pour écouter tout ce qu'il a à te dire... (pause)...
Tourne-toi maintenant vers l'un des murs de ton bureau, qui est recouvert d'un écran. Regarde l'écran, un film y est projeté.
Tu t'y vois en train d'atteindre ton objectif... Quel effet cela te fait-il ?... Tu sais désormais que tu peux atteindre cet objectif, car tu as en toi tout ce dont tu as besoin... Remercie ton guide et ton bureau d'être là, en sachant qu'ils seront toujours là pour t'aider à atteindre tes objectifs,.
Quitte maintenant ton bâtiment, en fermant la porte derrière toi...

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Ton théâtre

Concentre toute ton attention sur ton cœur et pense à quelque chose ou quelqu'un que tu aimes... En y pensant, tu le sens bien... Maintenant, vois devant toi un grand théâtre. Il est situé au meilleur emplacement possible et construit exactement dans le style qui te plaît... Tu y entres par l'entrée principale ou l'entrée des artistes, comme tu préfères... C'est ton théâtre. Promène-toi un moment à l'intérieur, pour l'explorer... Note s'il y a une couleur particulière... des sons... des odeurs... Quelle température y fait-il ?... Sens la paix et le calme de ton théâtre... Maintenant entre dans la salle et prends place dans l'un des fauteuils, au milieu... De quoi est recouvert le siège ?...

Mets-toi à l'aise... Sur le fauteuil à côté du tien tu aperçois une brochure en papier glacé. Tu la prends pour la regarder. Elle décrit ton objectif... avec beaucoup de détails et des photos couleur pleine page ! Il y a de nombreuses photos, toutes en rapport avec ton objectif. Prends le temps de regarder chacune d'elles. Note tous les détails et prends-y plaisir... (pause)... Tu entends un bruit et lèves les yeux. Un metteur en scène sort des coulisses pour monter sur la scène. Comme c'est ton metteur en scène à toi, ce peut être la personne que tu veux.... Il commence à parler... à te parler de la pratique/des répétitions... à t'expliquer ce que tu dois faire pour atteindre ton objectif... Ecoute-le... (pause)... Puis il quitte la scène et les lumières s'éteignent. Un projecteur puissant balaie le centre de la scène... et arrive sur toi ! -, - Ta pièce commence.

C'est l'atteinte de ton objectif, joué sous tes yeux... Regarde et apprécie... (pause)... Ta pièce est terminée, le rideau est tombé. Tu remercies le metteur en scène et toute la troupe, tu remercies ton théâtre, en sachant qu'ils seront toujours là chaque fois que tu auras besoin d'eux. Puis tu quittes ton théâtre, certain désormais de pouvoir atteindre l'objectif que tu l'es fixé...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).
Vous pouvez accroître l'effet de cette visualisation en suggérant à l'enfant de s'imaginer en train d'atteindre son objectif - afin de lui faire revivre les sensations qu'il a eues en se « voyant » durant l'exercice - chaque fois qu'il fait quelque chose qui l'en rapproche.

AMIS ET FAMILLE

Les relations avec la famille et les amis peuvent poser des problèmes à tous les enfants et, suivant les moments, des approches différentes sont nécessaires. Vous pouvez utiliser la visualisation créatrice pouf aider un enfant à améliorer ses rapports avec les autres dans la plupart des situations, car elle est efficace à plusieurs niveaux. Elle peut arranger les choses même si une seule des parties concernées fait appel à elle. Si deux ou trois personnes l'emploient dans le but d'améliorer la même situation ou relation, elle est toujours efficace, qu'elles le fassent ensemble ou séparément, en même temps ou à des moments différents.

Quelle que soit la relation, les visualisations de ce chapitre peuvent aider à résoudre des conflits, à communiquer avec l'autre et à améliorer la qualité de l'écoute (voir le chapitre Partage). Elles peuvent également être utiles comme préparation d'une séance destinée à résoudre un conflit, d'une discussion ou de n'importe quel autre échange ayant pour but de régler des différends.
Chacune des visualisations suit naturellement une méditation et se termine par le processus de « sortie » de la même méditation (voir le chapitre Centrage et méditation). Mais elle peut également, si nécessaire, être employée seule (comme suggéré ci-dessus), sans méditation.



Figure 15

Perception

Avant cette visualisation, il est intéressant de regarder ensemble le dessin de la page (figure 15) et de préciser le sens du mot perception en cherchant, dans la même image, la femme jeune, puis la vieille. Vous pouvez aussi étudier un objet sous deux angles différents, en notant les différences de perception entre l'un et l'autre ; ou bien encore poser la question suivante : de combien de manières peut-on regarder une fleur ? De dessous les pétales, de dessus, au niveau des yeux ou dans un angle ; dans l'obscurité ou à la lumière du soleil ; mouillée, détrempée, avec des pétales salis, ou bien toute fraîche, couverte de rosée matinale et tachetée de minuscules particules de terre...

Imagine devant toi une clairière. Elle peut être n'importe où... Le sol est jonché de feuilles qui viennent juste de tomber, vertes et brillantes. Tu en ramasses une. Tiens-la entre tes doigts et sens sa texture. Comment est son extrémité ? Le dessous est-il différent? Est-elle rugueuse ou douce?... Humide ou sèche ? Amène-la près de ton visage et sens-la... Étudie sa surface... Est-elle de plusieurs couleurs, ou bien d'une seule ? Regarde-la sous différents angles... De quel côté te paraît-elle la plus belle ?... Maintenant, repose-la sur le sol. Assieds-toi près d'elle et pendant un moment, concentre toute ton attention sur ton cœur... Commence à te sentir devenir plus petit... déplus en plus petit jusqu'à ce que tu puisses entrer dans ton propre cœur. De plus en plus petit jusqu'à être plus petit que ta feuille. Puis grimpe sur elle et assieds-toi dessus,.. A quoi ressemble sa surface maintenant ?... Quelle est son odeur?... Sa couleur ?... Reste un moment sur ta feuille et apprécie la sensation que cela te procure d'être là... Tu peux t'y promener si tu en as envie... Puis tu te glisses ou tu sautes en dehors de ta feuille et atterris sur un sol doux.

Tu rampes sous ta feuille, tu te couches et tu la tires à toi comme si c'était une couverture. Mets-toi à l'aise... Sens la feuille contre ta peau. Sens sa température... qu'elle soit chaude ou fraîche, elle est exactement de la température qui te convient. Sens que tu prends toi aussi cette température idéale,.. Imagine que tu deviens progressivement la feuille... Maintenant, tu es la feuille. Quel effet cela fait-il d'être une feuille ?... Quel effet cela fait-il d'être vert ?... Quel effet cela fait-il d'avoir la texture d'une feuille ?... Pendant un moment, sens à quoi cela ressemble d'être une feuille... Apprécie... (pause)... Maintenant, tu te sens redevenir peu à peu toi-même... Tu reprends progressivement ta taille normale... Tu remercies la feuille de t'avoir laissé la tenir, monter sur elle et être elle pendant quelques instants... Puis tu concentres de nouveau ton attention sur ton cœur.

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Le cœur

Pour cette visualisation, il est préférable d'être assis face à face.
Amène toute ton attention sur ton cœur. Sens le rythme de ses battements. Essaie d'être à l'écoute de toi-même pour percevoir tout au fond de toi la paix et le calme. Sens la paix dans ton cœur... Sens ton cœur se remplir de paix... et d'amour. Ton cœur déborde d'amour.

Maintenant envoie un peu de cet amour à la personne qui est en face de toi... Sens l'amour aller de ton cœur vers le sien... Puis sens son amour revenir vers toi... Envoie maintenant un peu de cet amour à un ami ou à un membre de ta famille... Sens l'amour aller de ton cœur vers le sien... Puis sens l'amour revenir vers toi... Sens la chaleur à l'intérieur de toi... Sens la paix... Maintenant envoie un peu d'amour à... (nommez une personne avec laquelle l'enfant est en conflit). Sens l'amour aller de ton cœur vers le sien... Envoie cet amour librement et généreusement, sans te forcer... Vois si tu peux ressentir de la chaleur et de la paix en toi... Sens l'amour de cette personne te revenir... Garde précieusement ce sentiment de paix et d'amour dans ton cœur... (pause)... Amène ton attention sur ton cœur. Ecoule de nouveau ses battements...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Etre quelqu'un d'autre

Concentre ton attention sur ton cœur et, pendant quelques instants, pense à quelqu'un ou quelque chose que tu aimes. Apprécie les agréables sensations que cela te procure. Reste un moment avec ces sensations... (pause)... Sens l'amour se répandre depuis ton cœur et remplir tout ton corps... remplir la pièce autour de loi... Maintenant, tout en conservant ce sentiment dans ton cœur, imagine que tu es quelqu'un d'autre... quelqu'un que tu aimes et admires... un autre enfant de ton école, peut-être ?... Ce peut être n'importe quelle personne que tu aimes. Imagine-toi simplement être cette personne,, , (pause)... Maintenant imagine que tu vois,, - (citez le nom de la personne avec qui l'enfant est en conflit) à travers les yeux de la personne que tu es maintenant. Place... devant toi, au milieu de cette pièce. Regarde-le(la) tout en gardant précieusement le bon sentiment d'amour dans ton cœur.... Que vois-tu ? En étant la personne que tu es maintenant, en sentant l'amour dans ton cœur, que vois-tu ?... (pause)... te paraît-il (elle) différent(e) ?...

Comment réagirais-tu maintenant face à lui (elle) ?... Tout en gardant précieusement le sentiment d'amour, tu redeviens toi-même. Envoie un peu de l'amour qui est dans ton cœur à... Envoie-le librement, généreusement, sans effort... Vois si maintenant, ce que tu ressens envers... n'est pas un peu différent. Garde ton attention centrée sur ton cœur.,. Garde précieusement ce sentiment d'amour...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).
Il peut être utile, après une visualisation de ce genre, de parler avec l'enfant de qu'il a perçu autrement et de lui demander s'il se sent différent intérieurement. Vous aurez peut-être besoin de la refaire plusieurs fois, mais mon expérience m'a montré que la persévérance est toujours récompensée !
Pour les plus jeunes, la visualisation « Les nuages de la perception » (voir le chapitre Créer un jardin) peut être intéressante quand on introduit l'idée de perception, de « voir tes choses d'un autre point de vue ».

CONSCIENCE GLOBALE

Accroître la conscience globale et le sentiment d'unité avec toute la création est plus important que jamais. La plupart des enfants d'aujourd'hui en sont très conscients et la visualisation

créatrice peut les aider à se sentir faire partie d'un tout qui les dépasse.
Les images utilisées dans ces exercices conviennent à tous les âges, mais vous pouvez, si nécessaire, adapter votre langage à l'âge et à la mentalité de l'enfant.
Chacune de ces visualisations suit naturellement une méditation et se termine par le processus de « sortie » de la même méditation (voir le chapitre Centrage et méditation).

La graine

Vois devant toi un très beau paysage... un magnifique jardin ou un pré dans ton endroit préféré... Assieds-toi par terre dans ton pré ou ton jardin... Sens la douce herbe fraîche... Sens sa bonne odeur... Tu ouvres ta main et vois devant loi une minuscule graine, là dans ta paume. Plante cette graine dans le sol devant toi. Prends le temps de la planter et de l'arroser ; le soleil brille au-dessus de toi... Concentre ton attention sur ton cœur et sens l'amour qu'il contient. Envoie un peu de cet amour à la graine que tu as plantée... Imagine des vagues d'amour allant de ton cœur à la graine dans le sol. À chaque vague que tu envoies, imagine la graine qui pousse et qui finit par pointer à travers la douce terre sombre. Tu continues à envoyer des vagues d'amour et tu la vois grandir jusqu'à devenir une longue tige avec un petit bourgeon au sommet. Peu à peu ce bourgeon s'ouvre et devient une magnifique fleur blanche... Caresse doucement ses doux pétales. Comment te sens-tu ? Maintenant imagine que tu rapetisses.,, tu deviens de plus en plus petit jusqu'à ce que tu sois assez petit pour entrer dans la fleur... Glisse-toi en elle et installe-toi confortablement entre les pétales. Sens leur douceur contre ta peau. Sens le parfum puissant et doux de la fleur, tout autour de toi. Apprécie d'être dans la fleur... Progressivement, deviens une partie de la fleur... (pause)... Maintenant, tu imagines que peu à peu tu sors de la fleur, retrouves ta taille normale et
redeviens toi-même. Touche doucement la fleur, en sachant que tu fais partie d'elle et de toute la nature...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

L'arbre

Imagine devant toi un merveilleux paysage... Vois une clairière et place-toi dans cette clairière... Imagine maintenant que tu es un arbre...
A ce niveau, vous pouvez vous référer à l'exercice « Etre un arbre » du chapitre Éliminer les gênes ou bien à l'exercice de yoga « L'arbre » dans le chapitre Mouvement créateur, si vous avez l'impression que cela peut aider l'enfant à vivre cette visualisation depuis l'intérieur de son corps.
Tu es un grand arbre avec un tronc puissant et de très nombreuses branches pleines de feuilles. Tes branches se balancent sous l'effet d'une brise légère ; elles sont tellement fournies qu'elles constituent un abri idéal pour les animaux, oiseaux ou insectes. Remarque le bruissement des feuilles autour de toi et l'impression d'être solidement planté dans le sol... Observe les oiseaux qui atterrissent sur tes branches, y construisent leur nid et gazouillent tout autour de toi... Quel effet cela te fait-il ?... Un animal, ou plusieurs - agneau, cheval, lièvre - vient s'abriter sous tes branches et se reposer près de ton tronc... Quel effet, cela te fait-il ? Quel effet cela fait-il d'être cet arbre?... (pause)... Maintenant amène ton attention sur ton cœur, en sentant tout l'amour qu'il contient pour les arbres, les oiseaux, pour tous les animaux. Envoie un peu de cet amour à tous les arbres et à tous les animaux de la Terre... Maintenant redeviens peu à peu toi-même... en gardant précieusement ce sentiment d'amour dans ton cœur... Tu sais que tu fais partie de la nature...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Le globe terrestre

Imagine devant toi un courant de lumière qui pénètre dans ton cœur. Sens ton corps se remplir de lumière et d'amour. Sens la lumière remplir tout ton corps... puis la zone entourant ton

corps, la pièce autour de toi... La lumière remplit le bâtiment dans lequel tu es, la ville et le pays tout entier... Sens la lumière qui s'écoule de ton cœur, remplis-en le monde entier, en recouvrant l'ensemble du globe de lumière et d'amour... Maintenant, tu te es tellement plein de lumière et d'amour que tu commences à te dilater. Tu deviens de plus en plus grand... et la Terre de plus en plus petite en comparaison... Bientôt tu es si grand que tu as l'impression d'être aussi grand qu'un pays., - n'importe quel pays dont tu te soucies... Tu flottes au-dessus de ce pays, en le recouvrant tout entier... La lumière continue à couler de ton cœur... Tu envoies maintenant un peu de cet amour que tu as dans ton cœur... Tu l'envoies à tous les gens et à tous les animaux qui vivent dans ce pays... Envoie l'amour et la lumière partout dans le pays, de sorte que chacun ait l'impression d'être baigné par une brillante lumière d'amour. Vois tous les gens et les animaux de ce pays tourner la tête vers cette lumière d'amour... Vois-les sentir la paix et l'amour que tu leur envoies... (pause)... Maintenant reviens progressivement à ta taille normale... tout en continuant à sentir l'amour et la paix dans ton cœur... Tu sais que tu peux remplir le monde avec l'amour qui est dans ton cœur...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Les étoiles

Imagine devant toi la lune dans un ciel d'un bleu profond... Imagine un brillant croissant de lune qui éclaire le sol devant toi... Maintenant, lu entres dans le rayon de lune... Là, baigné par cette clarté, tu sens l'énergie de la lune te tirer vers le haut... Tu commences à monter... tu montes, tu montes... bientôt tu voles dans le rayon de lune... jusque dans le ciel nocturne... Tu continues à voler... tu laisses le rayon de lune derrière toi et tu traverses le ciel... Il y a des étoiles tout autour de toi, qui étincellent comme des diamants... Tu te vois ouvrir tes bras et voler au milieu des étoiles... (pause)... Sens une lumière briller dans ton cœur. -. étincelante comme les étoiles autour de loi... Sens tout l'amour qu'il y a dans ton cœur et envoie un peu de cet amour aux étoiles et à l'univers, tout en continuant à glisser, sans effort, dans l'atmosphère... Sens que tu ne fais plus qu'un avec les étoiles et le ciel autour de toi... (pause)... Maintenant tu vois le rayon de lune au loin... tu te rapproches de lui et entres dans sa merveilleuse lumière... Peu à peu tu reviens vers la Terre en descendant dans le rayon de lune... Tu sens l'amour briller dans ton cœur et tu sais que tu fais partie de l'univers...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

VISUALISATIONS D'ACTIVITÉS CRÉATRICES

On peut nettement améliorer la qualité et les résultats de l'activité que l'on a prévue en lut consacrant une visualisation, surtout si cette activité constitue un point fort de la séance.
Durant mes vingt années de pratique de la visualisation créatrice avec des enfants, j'ai toujours eu pour devise : « si l'on peut se voir en train de faire quelque chose, on peut le faire ! » Elle n'a encore jamais été prise en défaut, Le pouvoir de l'imagination est véritablement très grand quand il concerne les résultats d'une activité ou d'une action. D'après mon expérience, c'est souvent la manière dont on s'imagine faire une chose qui détermine si oui ou non - et de quelle manière - on la réalisera ! Je vais vous donner un bref exemple. Si vous posez une planche sur la moquette de votre salle de séjour et que vous demandez à quelqu'un de se tenir en équilibre dessus, il y a de fortes chances qu'il y arrive parfaitement. Mais si vous mettez la planche entre deux grands arbres, plusieurs mètres au-dessus d'un sol goudronné, tous ceux à qui vous demanderez de se tenir en équilibre dessus y réfléchiront probablement à deux fois - même s'ils y arrivaient très bien tant que la planche était posée sur la moquette ! Pourquoi ? Parce qu'ils imaginent ce qui se passerait s'ils tombaient. S'ils tentent de marcher sur la planche placée entre les arbres, ils auront sans aucun doute beaucoup moins d'équilibre, et ce à cause de leur imagination.
Quand on montre à un enfant comment utiliser son imagination et ses capacités de visualisation dans le but de tirer le maximum de lui-même et d'arriver à faire ce qu'il veut, au lieu d'être limité par la peur, la qualité de sa vie en sera nettement améliorée !

Il existe plusieurs manières de faire une visualisation dans le but de favoriser une activité, qui dépendent de ce que vous cherchez à mettre en avant par rapport à l'activité en question :

1. Sa nature,
2. Son instrument,
3. L'activité en elle-même,
4. Sa réalisation.

Ces différentes expériences contribuent à accroître le plaisir, la compréhension et l'exécution de l'activité, ainsi que ses résultats. J'ai choisi une visualisation pour chaque objectif. À partir de ces principes de base, vous pouvez créer la vôtre, soit pour l'adapter à une activité que vous avez choisie avec l'enfant, soit pour faire vivre à ce dernier ce qui, dans l'activité en question, vous paraît le mieux lui convenir.
Chacune de ces visualisations suit naturellement une méditation et se termine par le processus de « sortie » de ta même méditation (voir le chapitre Centrage et méditation).
Une visualisation de ce type peut être inventée et utilisée indépendamment d'une séance, par exemple avant un match de football, un cours de danse ou une leçon de musique.

Terre

Ressentir la nature de l'activité. Activité qui fera suite : jardinage ou rempotage d'une plante. Imagine devant toi une plante (ce peut être la plante que vous envisagez de rempoter ou n'importe quelle plante du jardin). Remarque la couleur verte des feuilles. Sens leur texture et leur odeur... Concentre ton attention sur ton cœur pendant un moment... Pense à quelque chose que tu aimes, puis pense à ta plante... et à sa beauté. Apprécie l'agréable sensation que ces pensées te procurent... Maintenant, imagine que tu rapetisses... tu deviens de plus en plus petit jusqu'à que tu puisses t'asseoir sur l'une des feuilles de ta plante. Comment te paraît la feuille ?... Commence à glisser le long de la feuille... Puis accroche-toi à la tige et descend doucement jusqu'en bas, en devenant de plus en plus petit, jusqu'à arriver sur le sol et n'être pas plus grand qu'une petite particule de terre...

Tu fais maintenant partie de la terre. Sens-toi entrer dans la terre... tu ne fais plus qu'un avec elle... Sens sa température... sa texture... son odeur... Imagine que le sol avec les cailloux, l'argile, toutes les particules de terre, font partie de toi... (pause)... Une pelle est maintenant en train de creuser doucement autour de la base de la plante. Sens que la terre autour de toi est soulevée... toi aussi tu es soulevé... en dessous de toi, les racines de la plante sont arrachées... La pelle te soulève avec la plante et la terre, et tu es mis dans une nouvelle terre. Tu te mélanges avec le nouveau sol... tu es doucement tassé... puis arrosé. Tu deviens humide et frais... Tu t'enracines... Apprécie cette sensation... Maintenant, tu ressers progressivement de la terre, tu remontes la tige et arrives à la feuille... tu retrouves ta taille normale et redeviens toi... Tu ressens dans ton cœur de l'amour pour la plante et pour la terre, en sachant que tu ne fais qu'un avec elles deux... Remercie-les d'être là pour toi...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Air

Ressentir l'instrument de l'activité. Activité qui fera suite : faire voler un cerf-volant. Imagine devant toi un vaste espace découvert dans la nature et, à tes pieds, ton cerf-volant. Regarde son matériau... ses couleurs et ses dessins... Concentre ton attention sur ton cœur pendant un moment... Pense à quelque chose ou à quelqu'un que tu aimes... puis pense à ton cerf-volant... Apprécie l'agréable sensation que ces pensées te procurent... (pause)...

Maintenant, imagine que tu commences à devenir petit... de plus en plus petit Jusqu'à avoir la taille d'une tête d'épingle et être debout à côté de ton cerf-volant... Avance-toi et touche-le...

Comment est son matériau ?... À quoi ressemblent ses dessins, vus d'ici ?... Quelles couleurs vois-tu ?... Monte sur ton cerf-volant et sens-toi devenir une partie de lui... tu ne fais plus qu'un avec le matériau... les couleurs. -, Maintenant sens le cerf-volant quitter lentement le sol... il monte progressivement... de plus en plus haut jusqu'à ce que tu voles dans les airs.,. Imagine que tu chevauches le vent tandis qu'il t'emporte de-ci dé-là... Tu ne fais plus qu'un avec l'air qui t'entoure...
(pause)...

Tu survoles la campagne, loin au-dessus des collines et des vallées, des rivières et des forêts, des montagnes et des lacs... Tu commences à descendre... puis ton cerf-volant, avec une secousse, se remet à monter... Tu sens le vent devenir plus doux et lentement tu commences à redescendre en planant vers la terre. Sens la douce brise autour de toi... tout en te laissant entraîner vers le sol, tu continues à planer, puis tu atterris en douceur... Tu descends doucement du cerf-volant et t'en éloignes ; tu retrouves ta taille normale et redeviens toi... (pause)... Tu amènes ton attention vers ton cœur et sens l'amour qu'il contient pour le vent, l'air et la passionnante aventure que tu viens de vivre... et pour le cerf-volant avec lequel tu l'as partagée... Remercie-les tous...

(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Eau

Vivre l'activité elle-même. Activité qui fera suite : natation.
Imagine devant toi une piscine/un lac/la mer (choisissez ce qui s'applique à vous). L'eau est claire et bleue, le soleil brille au-dessus de ta tête. Plonge tes mains dans l'eau et sens sa douceur... Concentre ton attention sur ton cœur pendant un moment... Pense à quelque chose que tu aimes... et pense à l'eau bleue qui t'invite... Apprécie la sensation de chaleur que ces pensées te procurent... Maintenant, entre progressivement dans l'eau... sens l'eau sur ta peau, clapotant doucement contre ton corps... Note sa température... Sens-toi devenir cette température... Sens-toi flotter sur l'eau jusqu'à ce que tu aies l'impression de ne plus faire qu'un avec elle... Sens-toi te déplacer dans l'eau... en glissant gracieusement et sans effort... Sens chaque mouvement que tu fais pour te déplacer avec de plus en plus d'aisance... Le rythme de tes mouvements se fond avec celui de l'eau Jusqu'à ne faire plus qu'un... Apprécie d'être totalement en harmonie avec l'eau... (pause)... Coule avec l'eau... joue avec elle... Apprécie-la... Maintenant, dirige-toi doucement vers la rive... Sors de l'eau... Amène ton attention vers ton cœur et sens l'amour qu'il renferme pour l'eau... Remercie-la pour sa présence si généreuse...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

Image

Ressentir la réalisation de l'activité. Activité oui fera suite : dessin ou peinture.
Imagine devant toi une grande feuille vierge de papier blanc. À côté il y a une boîte pleine de crayons de couleur et de pots de peinture. Elle contient toutes les couleurs dont lu peux avoir envie... Concentre ton attention sur ton cœur pendant un moment... Pense à quelque chose que tu aimes... et pense à la feuille lisse que lu as devant toi, ainsi qu'aux crayons et aux peintures colorées et vivantes... Apprécie l'agréable sensation que ces pensées te procurent... Maintenant, en prenant ta couleur préférée, commence à dessiner ou à peindre... ce que tu veux... Le crayon ou le pinceau, dans la main, se déplace librement sur le papier... en y créant l'image la plus belle et la plus parfaite... Remarque le bruit que fait le crayon ou le pinceau sur le papier... Sens la texture du papier et vois celle des couleurs... Sens l'odeur de la peinture ou des crayons tandis qu'ils se déplacent sur le papier... Imagine-toi en train de dessiner exactement les lignes et les formes que tu veux... Imagine-toi en train de créer exactement les images que tu as envie de créer.., Imagine-toi en train d'utiliser exactement les couleurs qu'il

faut au fur et à mesure que ton tableau prend forme... Apprécie la sensation que cela te procure de créer une image parfaite... (pause)... Ton tableau est terminé... Recule pour l'observer... Sens l'amour dans ton cœur... Donne un peu de cet amour à toi-même... et à ton tableau... Remercie le papier, les crayons et la peinture d'être là pour que lu puisses t'en servir...
(Revenez à la section correspondante de l'exercice de méditation).

B. Méthode du Pr Tepperwein

Les enfants sont très suggestibles. Néanmoins, pour pouvoir les hypnotiser, il vous faudra prendre en considération leur âge et leur degré de maturation. En règle générale, un enfant peut être hypnotisé à partir de l'âge de 9 ans. Cette faculté s'estompe au cours de la puberté, revient, puis se stabilise à l'âge adulte.

Leur attention, attirée et distraite par plusieurs sujets à la fois, est un obstacle quasiment infranchissable. Vous pouvez difficilement atteindre le seuil inférieur delà conscience. Trouvez l'art et la manière de les manipuler : une influence bénéfique vous sera alors possible.

Remarque : Les enfants captent la moindre hésitation le moindre manque d'assurance de 1''hypnotiseur. Soyez donc sûr de vous.
Inconsciemment, vos pensées s'extériorisent par le geste ou par les paroles. Un enfant ne vous pardonnera pas la moindre hésitation gui compromettra sérieusement la réalisation de l'effet souhaité. Une assurance , une fermeté à toute épreuve, vous assure le succès, même avec de tout petits enfants. J'ai réussi l'exploit de pouvoir hypnotiser quelques enfants de sept ans et une petite fille de quatre ans.

Quelle est la technique appropriée ? Comment l'adapter ?
Il est important de trouver une technique adaptée au monde le l'enfance.
Si vous avez à faire à des enfants de moins de dix ans, procédez par hypnose indirecte.
Voici comment :

Je prie les parents d'amener l'enfant à la première séance avec son jouet préféré. Ils prépareront l'enfant de la manière suivante :

-"Nous sommes malades. Nous allons consulter un médecin. Tu nous accompagneras avec ton ours en peluche. "Nounours" est malade. Le docteur le guérira".

Comment procéder par hypnose indirecte ?
Je m’entretiens un instant, avec les parents. Nous faisons semblant d'ignorer l'enfant. Puis, je me tourne vers l'animal en peluche et je le questionne :
-" II parait que tu es malade, nounours ? Où as-tu mal ?"
Spontanément, l'enfant me donne tous les renseignements possibles et imaginables.
Je m'adresse de nouveau à l'ours :
-" Je vois , tu es malade. Mais, je vais te guérir, Couche-toi et ferme tes yeux".
L'enfant posera "nounours" qui ne peut fermer les yeux. Je dis au propriétaire de l'animal en peluche :
-"Regardes ton ours est si bête, si petit! comment saura-t-il se coucher sans bouger et fermer tes yeux longtemps, si tu ne le lui montre pas ?"
De plein gré, l'enfant se couchera, immobile, les yeux fermée.
Je déclenche l'hypnose en me référant au jouet :
- " Montre à nounours comment on veste immobile, comment on tient les yeux fermés longtemps. Tu sais, il te regarde, ne bouges pas...montre-lui comment on respire lentement, régulièrement...Relâche tes bras et tes jambes...Sens : tes bras et tes jambes sont tout légers...Laisse tes yeux fermes...Nounours te regarde. Il fait comme toi. Tu es tout à fait

calme... Fais de beaux rêves maintenant, mais, tu peux m'entendre...écoute-moi bien...Tu obéiras à mes ordres... Si tu ne m'obéis pas, nounours ne guérira pas... tu veux m'obéir, car tu veux la guérison de ton ours".
Dans la plupart des cas, l'hypnose est déclenchée. nous pouvons alors formuler et appliquer les suggestions de guérison ou de correction de telle maladie ou de tel mauvais comportement.

Un exemple : stimuler le travail scolaire.
-"Tu vas à l'école nounours y va aussi...mai ton ours écoutera bien son maître maintenant. . . Et toi aussi. Tu ne seras plus distrait...tu t 'appliqueras à bien travailler. . . Si tu sais la réponse tu lèveras le doigt...L 'instituteur sera content...tu fera consciencieusement tes devoirs...Tu n'iras pas jouer avant de les avoir faits. Ton écriture s 'améliore...tu écris de mieux en mieux, etc..".

Comment conditionner l'enfant pour sa deuxième hypnose ?
Après avoir donné les suggestions ci-dessus, n'omettez pas de conditionner l'enfant en vue d'une seconde hypnose. Dites lui :
-"N'oublies pas mes ordres...Tu m'obéiras.. . Ecoutes-moi bien maintenant : si je caresse tes cheveux tu fermeras les yeux. Tu ne bougeras plus. Voilà, je vois, tu as compris. Tu obéiras", Je répète :

-"Quand je caresserai tes cheveux, tu fermeras tes yeux. Tu sombreras dans un agréable sentiment de paix.,.Je compterai jusqu'à trois. A trois, tu ouvriras les yeux...bras et jambes détendus, légers...Tu te sentiras tout à fait bien.
Un...Deux...Trois...Ouvre les yeux! sens : tu es en pleine forme!".

Deuxième hypnose.
Caressez les cheveux de l'enfant. Ses yeux se fermeront. L'hypnose est déclenchée. II est important de créer auparavant un climat de confiance. Par exemple en ces termes :
- "Je suis content de te revoir. Je vais te caresser les cheveux, immédiatement, tes yeux se fermeront. Tu ressentiras te même sentiment de paix que tu as eu ta première fois. Tu y sombreras profondément. Je ne veux que ton bien."

Comment déclencher l'hypnose par des histoires ?
Si vous avez à faire à de petits enfants, procédez en leur racontant des histoires.
Exemple :
-"Aujourd’hui, je vais te conter une histoire. Couche-toi- ; ferme les yeux et écoute-moi. Il était une foi s une petite fille qui n'aimait pas aller à l'école. Et elle ne faisait jamais ses devoirs. Son seul désir : .Jouer. Ses parents en étaient désolés. Ils auraient tant aimé leur fille intelligente et sérieuse ! Un jour, celle-ci rencontra un vieil nomme très intelligent. Elle lui raconta :
- Moi, .je n'aime pas l'école. Je n'y vais pas. Et le vieux Monsieur lui dit :
- Maintenant, tu ne veux pas aller à 1'école. Mais plus tard, tu le regretteras, Toutes les choses apprises par. tes camarades te seront très utiles dans la vie. .Ignorante, tu ne trouveras pas de travail. Tu n'auras jamais d'argent, rien à manger, pas de jouets. Mais il n'est .jamais trop tard pour bien faire.
Dès maintenant, tu iras à l 'école. Vas-y de bon coeur. Applique-toi, Apprends tes leçons et fais tous tes devoirs. Toutes tes belles choses que tu désires tant, tu pourras te tes acheter.
Et, un jour, viendra un jeune homme beau et intelligent qui t'épousera. Il sera très fier de sa petite si instruite ! As-tu compris pourquoi il faut aller à t[1]école ? Oui, bien sûr ! Maintenant, tu iras ; tu aimeras apprendre. Et voici ta fin de mon histoire. Cette petite fille dont je t 'ai parte, travailla bien. Elle devint une jeune femme accomplie et heureuse. Et comme tu souhaites devenir très heureuse, tu feras dorénavant comme ta petite fille de mon histoire.

Notez : les enfants sont d'excellents collaborateurs si vous ne sortez pas du monde de l'enfance.

C. Inductions de A. Daprey (« Sophrologie pratique »)

La télévision

Les enfants sont toujours partants pour regarder la télévision, surtout s'ils peuvent choisir leur programme.
« Je te propose de regarder la télévision et tu vas découvrir que tu as en toi un pouvoir extraordinaire. Mais ce pouvoir, tu ne peux l'obtenir que si tu te détends bien, si tu relâches tous tes muscles. Tu commences donc, tu fais comme si tout ton corps se ramollissait.
« Tu fermes les yeux et tu imagines, tu fais comme s'il y avait un poste de télévision devant toi, tu le vois, c'est une télé-couleur. Tu décides de ce que tu souhaiterais voir. Je te propose par exemple Tarzan ou de Funès, à moins que tu ne préfères choisir autre chose. » (L'enfant peut répondre sans inconvénient.)
Alors le thérapeute racontera ou inventera une séquence du film ou laissera l'enfant dans le silence « se faire son cinéma ». Dans ce dernier cas, il ne devra pas arrêter la vision brutalement, que l'enfant ne se sente pas lésé.
« Par la pensée, tu mets le téléviseur en route et les images t'apparaissent très nettes, avec de jolies couleurs. »
J'ai constaté que, chez l'enfant, il était très important de présenter le phénomène imagination comme un pouvoir. Il y aurait d'ailleurs lieu d'insister plus chez les enfants à complexes.

Le nain et le géant

« Maintenant, je te propose de faire comme si tu avais le pouvoir de changer de taille et tu vas voir que cela est très amusant. (Très important d'aller au devant d'une possible inquiétude, même si elle est peu probable.)
« Tu fermes les yeux et tu décides de rapetisser. Tu vas compter lentement jusqu'à 5 et au fur et à mesure que tu vas compter, ton corps va devenir plus petit. A 5, tu ne mesureras pas plus de dix centimètres et il te suffira de compter à nouveau de 1 à 5 pour reprendre ta taille normale. Tu es prêt ? Allons-y : 1... 2... 3... 4... 5... C'est fait, te voilà devenu un petit bonhomme de dix centimètres de haut. C'est très drôle, lorsque tu regardes ta chaise, elle t'apparaît immense., A côté, il y a tes chaussures et tu pourrais te cacher dedans... etc.
« Si tu es d'accord, je te propose de reprendre ta taille normale : 1... 2... 3... 4... 5... Cela y est.
« Mais pourquoi n'essayerais-tu pas de la même manière de devenir plus grand ? Je te propose de compter de la même façon en pensant que tu as le pouvoir de grandir. A 5, tu atteindras la taille d'un géant, tellement grand que tu pourras enjamber ta maison. Attention : 1... 2... 3... 4... 5... Gagné, tu es un vrai géant, tu es immense, tu te vois ? Tu es debout dans la campagne. Les maisons viennent tout juste à la hauteur de tes genoux. D'une enjambée et sans même le remarquer, tu as traversé la rivière. Tu peux te déplacer, mais attention toutes les vaches se sauvent affolées. Cette auto qui est arrêtée sur le bord de la route, tu peux la prendre dans ta main, la mettre dans ta poche, le conducteur s'est sauvé pris de panique en te voyant, l'arbre qui est à côté, tu peux l'arracher comme un brin d'herbe. Tout cela est très drôle, c'est une merveilleuse aventure...
« Mais maintenant que tu t'es bien amusé, il faut revenir à ta taille normale. Avant toutefois, je propose que tu mettes dans tes réserves, un peu des forces de ce géant que tu es, afin que tu les retrouves plus tard. 1... 2... 3... 4... 5... Voilà tu es redevenu normal, mais tu n'oublieras jamais que tu as en toi, un pouvoir d'imagination que tu peux utiliser lorsque tu le souhaites. »

La promenade à poney

« Comme tu es un petit garçon (ou une petite fille) bien sympathique, je te propose en plus une petite promenade à dos de poney. Tu vas voir, j'en connais de très gentils.
« Tu fermes les yeux et je t'emmène dans un champ bien vert auprès d'un petit bois. Là, comme tu vois, il y a six poneys : deux marrons, trois tachetés noir et blanc et un gris très joli. Ils ont une petite maison de bois spécialement pour eux. Leur maître n'est pas là, mais cela ne fait rien, c'est un ami. Tu vois le gris, c'est une petite femelle très mignonne, elle s'appelle Princesse. Nous allons entrer dans le pré et elle va venir te dire "bonjour", c'est son habitude, elle est très polie. Vois elle s'approche en trottinant. "Bonjour Princesse." Elle vient frotter son museau contre ta joue, elle aime bien les enfants et, tu vas voir, elle sourit. Caresse-lui la tête. Vois comme elle a un beau sourire. Elle hoche la tête et pousse un petit cri de satisfaction.
« Maintenant, regarde, elle va vers le banc de pierre, là-bas. Elle s'arrête à côté. C'est pour que tu puisses monter sur son dos, elle adore promener les enfants. Vas-y ! Monte sur son dos. Voilà elle commence sa promenade. Les autres suivent docilement. Doucement, elle fait le tour du pré. Vois-tu comme elle est contente. Elle balance sa tête de haut en bas et elle sourit à nouveau. Les autres poneys aussi sont heureux d'avoir une visite, ils gambadent autour. Caresse Princesse pour lui montrer que toi aussi tu es content. Le tour du pré se termine et elle te ramène vers le banc de pierre. Elle s'arrête, secoue sa crinière. Elle pousse un léger hennissement, c'est pour te dire que la promenade est finie. Peut-être la trouves-tu trop courte, mais rassure-toi, nous reviendrons.
« Tu descends et tu fais une caresse à Princesse pour la remercier, elle est contente, elle te répond par un coup de sa langue râpeuse sur ton visage. Encore merci Princesse, adieu les autres... et nous quittons le pré. »

Au pays des merveilles

« Si tu veux bien, je t'emmène dans un pays merveilleux. Nous partons par les airs, comme si nous étions une fusée rapide. C'est un pays lointain, mais nous allons tellement vite. Voilà nous y sommes.
« Il y a des fleurs partout, de grandes fleurs de toutes sortes. Tellement grandes que certaines te montent à la taille, d'autres aussi grandes que toi. Et c'est bizarre ! Tu sens les odeurs : le chocolat, la vanille, la fraise, la menthe... Oh! que c'est agréable. Cela donnerait envie de manger.
« Mais approche un peu plus, regarde la belle rose rouge, à ta droite. Tu peux la cueillir. Approche-la de ton visage, de ton nez, elle sent la fraise. Casse un pétale et goutte-le, il est en sucre et quel parfum délicieux de fraise. Gouttes aussi une feuille, elle sent la menthe... Et l'autre à gauche, goutte c'est du chocolat... »
... et le sophrologue... ou la maman - pourquoi pas -, va broder ainsi sur le thème « Alice au pays des merveilles » et tous ces délices auxquels l'enfant va goûter. Il va saliver de gourmandise, ses cinq sens vont fonctionner à plein. A employer modérément tout de même si le sujet est fragile, cela pourrait aller jusqu'à l'indigestion ou la crise de foie. Mais quels instants délicieux l'enfant va passer et quels résultats pour ses nerfs ! ! !

La légèreté

La légèreté est un exercice qui fonctionne très bien avec les enfants. On le commence avec les petits ballons attachés aux bras et aux jambes et on le termine par le corps qui flotte au milieu des nuages, avec la vision du paysage au-dessous (voir chapitre « Les inductions »).
Sous état sophronique, l'enfant a un comportement souvent différent de celui de l'adulte, il a parfois les yeux ouverts, il peut bouger, se gratter, s'agiter sans qu'il y ait pour autant résistance de sa part.

Il est absolument nécessaire d'avoir son accord préalable. Il s'agit de lui proposer un jeu : « Je te propose de jouer à "faire semblant", comme tu le fais souvent avec tes camarades, ou encore ("comme tu le faisais étant plus jeune lorsque tu jouais à la marchande par exemple, ou au coureur automobile dans ta caisse en carton"). Je te propose de faire "comme si". Et tu vas découvrir que tu as un "pouvoir magique", le pouvoir de voir les choses que tu veux en fermant les yeux. »
« J'abaisse tes paupières avec mes doigts, maintenant tes yeux sont fermés et je te demande de faire comme si tu ne pouvais plus les ouvrir, tu fais comme si tes paupières étaient collées. »

L'hypnodiagnostic

Sous hypnose, on dispose d'une mémoire extraordinaire.
Des détails insignifiants, oubliés depuis longtemps, reviennent en foule. Vous pouvez obtenir la description exacte de chaque objet contenu dans le cartable de la première rentrée de classe d'un patient.

Une hypnose légère suffira pour recevoir une énumération détaillée, impossible à 1'état d'éveil. Par ce moyen, le malade vous indiquera la cause de sa maladie. L'origine en est refoulée dans le subconscient par les inhibitions conscientes, obstacles à la communication spontanée.
Comment suggérer un rêve ?

Si les réponses à un questionnaire direct ne vous satisfont pas, recourez à la suggestion d'un rêve. Celui-ci libérera un détail ignoré de la conscience. Le détail est en relation étroite avec tel ou tel facteur perturbateur.
Suggérez :

-"Votre rêve sera de courte durée. Vous vous réveillerez en pleine forme. Vous vous souviendrez de tout en détail".

Mais vous ne pouvez formuler un rêve sans la collaboration du patient. Vous fournissez seulement des images concrètes, éléments étrangers au subconscient qui reproduit exclusivement sous forme de rêve les symboles des difficultés individuelles, légitimes, du patient.

Comment diriger l'imagination ?
Le patient étant sous hypnose profonde, suggérez :
-"Vous êtes tout à fait calme...Vous êtes sous hypnose profonde...très profonde...vous pouvez me parler...Vous répondez à mes questions...à chaque mot prononcés votre hypnose s'approfondira* ..Vous me parlerez sans difficulté,..a chaque mots vous sombrerez dans un agréable sentiment de paix et de détente,..de plus en plus...Votre oeil psychique perçoit clairement le détail responsable de votre mal. Tout vous revient ers mémoire. ..Vous revivez les événements. Décrivez en détails ce que vous voyez... Observez attentivement ce que vous vivez".

Le corps transparent.
Sous hypnose profonde, vous pouvez amener le patient à revivre les événements, question par question. La cause du mal étant découverte, vous pourrez éliminer les effets et réaliser la guérison.

-"Voyez, votre corps est transparent...Vous vous trouvez devant une glace...voyez vos organes... Observez : le battement de votre coeur, le mouvement respiratoire de vos poumons. Reconnaissez votre vésicule. Contrôlez : y a-t-il une lithiase ?".

[Rq : il est possible de demander au sujet de rapetisser à la taille d'une cellule ; de réaliser un travail particulier ; ou de favoriser un processus de guérison ; ou d'assimiler un médicament sans effet secondaire, etc.
Armez l'enfant d'un pisto laser, pour liquider les cellules malades (méthode utilisée par C. Godefroy pour et par ses enfants, aux cours de visualisations. Ceux-ci, avec l'habitude, aidaient même des proches à distance, avec des résultats étonnants.
Sous hypnose, la conscience intérieure est facilement en relation avec la dimension de l'imaginaire, du magique et du merveilleux.
Il possible de demander au sujet de se présenter devant un médecin imaginaire, qui trouvera une solution à son problème, etc.]

L'écriture sous hypnose.
Demandez au patient de rédiger en détail, sur papier, les impressions reçues sous hypnose.
Suggérez :
-"A chaque mot écrit, votre hypnose s 'approfondira ".
Surprise du patient hors de l'hypnose! Il ne reconnaîtra pas être l'auteur de ces écrits. Pour le persuader, il vous faudra les comparer à d'autres pièces écrites de la main du patient.

Hypnose par chuchotements

On chuchote sur vous ? Immédiatement, votre attention s'appliquera*^ à suivre cette conversation. Servez-vous de cette réaction pour concentrer l'attention d'une personne à traiter sur vos paroles.
Continent réussir ce genre d'hypnose ? En voici l'expérience.

Engagez une conversation avec une personne. Baissez-en imperceptiblement le ton. De plus en plus. Votre interlocuteur se mettra automatiquement au diapason du son de votre voix. Vous finirez par chuchoter tous les deux.
Personnellement, je demande à la personne : -"Pourquoi chuchotez-vous ?" Je n'obtiens aucune explication en réponse. A cet instant précis, seulement, mon interlocuteur prend conscience du ton très bas de la conversation.

Genre d'hypnose bénéfique aux êtres nerveux.
Essayez de provoquer l'hypnose par les moyens habituels sur des êtres nerveux, angoissés. Ce sera impossible à réaliser. Mais des suggestions rassurantes, prononcées d'un ton monocorde, très bas, déclencheront l'hypnose.

En voici l'application :
Le patient confortablement couché, les yeux ouverts, commencez par lui adresser des suggestions appropriées à créer un climat de confiance et de détente. Votre ton sera normal. Abaissez ce dernier progressivement. Le patient chuchotera ; puis il fermera les yeux.
Si ce n'est pas le cas, suggérez :
-"Maintenant, fermes vos yeux...A chaque respirations sombrez toujours davantage dans l'agréable sensation de paix et de détente".
Puis, recourez aux paroles habituelles. Chuchotez-les. L'hypnose déclenchée, élevez lentement le ton.

Hypnose pendant le sommeil

Une voie qui conduit directement au subconscient.
Qu'est-ce que l'hypnose pendant le sommeil ?
- Le moyen de pratiquer 1' hétérohypnose malgré la volonté du sujet

- La voie qui mène directement au subconscient. La critique et le doute de la conscience sont inexistants car le sujet dort.

Quels sont les moments favorables ?
Ce sont les deux premières heures pendant le sommeil, et l'heure précédant le réveil.

Établissez le rapport.
Etablissez d'abord le rapport : contact entre vous et le subconscient du dormeur. Voici comment procéder :
Dès votre entrée dans la chambre, commencez par lui parler doucement. Approchez à un mètre de distance du sujet endormi. Adressez-lui vos suggestions en regardant le creux de son estomac. Ne prononcez jamais son prénom : il se réveillerait.

Placé près de la porte, chuchotez les suggestions :

-"Ne te dérange pas...Continue à dormir...Ton sommeil devient de plus en plus profond...de plus en plus. . . rien ne te dérange. . .tu te sens tout à fait bien. . . ton sommeil s 'approfondit de plus en plus...Maintenant, tu dors profondément, mais tu peux m'entendre".

Veillez à éviter vous-même tout effort de volonté. Votre motivation sera de venir en aide à l'individu. Notez qu'une tendre sollicitude concoure à un résultat très satisfaisant. L'effet bienfaisant de vos suggestions agira sur vos sentiments. Il en résulte un sentiment de paix et d'harmonie.

Quels sont les risques encourus ? Cette question est souvent posée par des parents inquiets,'Je réponds: aucun.
Je m'explique : une suggestion inadaptée à la situation, peux se remplacer immédiatement par une autre, opposée à la première.

Ce genre d'hypnose s'avère particulièrement approprié à éliminer certaines tares et défauts des enfants comme le refus de toute nourriture, l'incontinence nocturne ; des résultats scolaires désastreux. Un effet rapide est garanti.

Formulez des suggestions positives.
Evitez les formules négatives.

- Ne dites pas : "Tu ne mouilleras plus ton lit". Mais : "Dès cet instant, tu te réveilleras, tu iras aux toilettes et tu te rendormiras aussitôt".
- Ne suggérez pas : "Tu n'as plus de maux de tête". Mais ; "Ta tête est délivrée de tout mal".
- Ne formulez pas : "Tu ne refuseras plus de manger". Mais : "Tu te réjouiras de pouvoir manger. Tu auras de l'appétit".

Le docteur Alfred Brauchle rapporte dans son livre - Hypnose und Autosuggestion - (Reclam 1961) :

Depuis des années, un patient d'un certain âge souffrait régulièrement de défaillances cardiaques. Tout traitement médical s'avéra inefficace. En quatre semaines, sa femme le guérit à l'aide de suggestions régulièrement répétées pendant son sommeil.

Voici un autre exemple :
Le fils d'un ami, âgé de cinq ans, suçait son pouce. Récompenses, sanctions, rien n'y fit. Une seule suggestion ferme, donnée par son père pendant son sommeil, résolut immédiatement le problème.

Bègue, incontinents, ou affubles d'autres maux, ces enfants seront guéris par ce genre d'hypnothérapie.

Un exemple :
Fritz Lambert raconte dans son livre - Auto suggestive Krankheitsbekämpfung :
-"Une dame oui rendit visite à mon comité me fit le rapport suivant :
- J'ai appliqué la suggestion pendant le sommeil à mon mari. Depuis fort longtemps, il ne digérait plus certains aliments. Trois hypnothérapies suffirent pour le guérir".

Si une seule suggestion, répétée trois fois, avait suffit à éliminer un mal très ancien, on peut se faire une idée exacte du réel pouvoir de ce genre d'hypnose.

Respecter les souhaits du dormeur.
L'hypnose à partir du sommeil, convaincra les plus sceptiques.
Voici le principe de votre réussite :
Soyez sûr de vous-même. Ne doutez pas de 1' effet de vos suggestions. Dissipes toute crainte d'un éventuel réveil du dormeur. Le transfert de ces sentiments porterait préjudice à l'objectif de base.
N'étouffez pas systématiquement un comportement répréhensible. La personne à traiter doit souhaiter modifier une manie déplorable, ou une tare personnelle. Exemple :
Ne commandez pas : "Des cet instant, vous ne fumerez plus".-Dites plutôt : "Vous n'éprouvez plus aucun intérêt à fumer".
J'explique. Si vous créez le blocage d'un comportement à corriger en laissant subsister dans le subconscient du patient le désir d'y succomber ultérieurement, ce dernier l'emportera. Un inconvénient est à redouter. Si le blocage et le désir se neutralisent, le résultat sera nul.
Récapitulons : évitez à tout prix un déséquilibre : conséquence d'un conflit entre une tendance acquise, toujours latente, et un ordre hypnotique qui le refoule.

L'effet d'une hypnothérapie pendant le sommeil ne se produit-il pas ? Vous avez mal établi le rapport ou contact. Ne vous découragez pas et procédez d'une autre façon. Commencez par la communication verbale :

-"Continues a dormir profondément...Vous entendes distinctement mes paroles...répondez-moi sans vous réveiller". Ensuite, questionnez le dormeur :
-"Dormez-vous profondément : Pouvez-vous m'entendre ? etc..."
Dès la première réponse, soyez rassuré : il vous entend parfaitement ; vos suggestions s'incrustent dans le subconscient ; vos ordres seront exécutés.

Perte de poids pendant le sommeil.
Exemples :
- Un célèbre mannequin perdit 15 Kilos et 500 grammes en trois mois, par simple thérapie suggestive pendant son sommeil.
- Un animateur d'émissions télévisées apprit en dix jours la langue la plus difficile au monde : le chinois-mandarin, II lui fut possible de soutenir une conversation avec un consul chinois.

Comment avait-il réussi ce tour de force ? Par enregistrement des différentes leçons sur cassettes sans fin qui tournaient la nuit pendant son sommeil.
Ce procédé est également utilisé pour réaliser d'autres désirs : une perte de poids, la correction d'un défaut, la stimulation du travail scolaire et l'augmentation des performances professionnelles ou sportives.

Hypnose sur support audio (cassette audio, Cd)

Voici comment procéder. Le patient, couché sur un divan, se détend une minute. Il respire lentement, régulièrement. Il met l'appareil en marche, puis se concentre sur la voix de l'hypnotiseur absent. Ce sont vos volontés et convictions qui interviennent.

Exemple de ce genre d'hypnose.
J'enregistre tout hypnothérapie sur cassettes. Le patient l'emporte. Ainsi, ce dernier peut reprendre le traitement à volonté et en approfondir l'effet. Exemple : L'hypnothérapie s'avère efficace :
- si vous désirez cesser de fumer
- si vous souhaitez perdre du poids.

Il est important que les suggestions soient répétées plusieurs fois par jour. Leur contenu doit s'identifier à la personnalité.
Les patients difficiles à hypnotiser écouteront ces cassettes trois fois par jour. Si l'effet souhaité commence à se manifester, ils reviennent aussitôt en consultation. Nous procédons à l'hypnothérapie en question.

Exemple d'auto-hypnose par magnétophone.
Servez-vous des cassettes pour réaliser une auto-hypnose. C'est une aide précieuse. En effet, peu de gens sont capables de s'auto suggestionner. Enregistrez vos ordres sur cassette.

Comment reconnaître la cause de vos problèmes ?
-"D'où me viennent mes difficultés ?" C'est une question souvent formulée.
Voici comment en découvrir la cause. D'abord, le patient écoute une cassette où sont enregistrées les suggestions habituelles. L'hypnose déclenchée, je lui dis :

-"Je ne dirai rien, quelques minutes. Pendant ce silence, votre oeil psychique captera la cause de vos ennuis...vous donnera une ouverture sur votre subconscient...celui-ci crée les images mentales de la cause...Reconnaissez maintenant la solution à vos difficultés".

Le subconscient ne réagit-il pas immédiatement à l'ordre donné ?
Une répétition des suggestions s'impose Evitez un traitement long et coûteux. Le magnétophone remplacera efficacement le thérapeute.

Les symboles survenus lors d'un premier traitement, sont-ils incompréhensibles ? Rassurez-vous. La répétition engendrera des images plus simples et parfaitement intelligibles.

Travail scolaire stimulé à l'aide du magnétophone.
L'hypnothérapie stimule d'une façon spectaculaire le travail scolaire En règle générale, une seule suffit. Vous obtiendrez un accroissement du rendement scolaire, l'enthousiasme de l'écolier pour son travail.

L’ancrage

Dérivé du réflexe conditionné découvert et étudié par Ivan Pavlov, l’ancrage est l’association d’un signal, d’un stimulus à un état, une image, un sentiment, une action. Le principe est utilisé en PNL, dans les techniques de communication, en publicité …

L’ancrage peut être négatif ou positif.

Exemple d’**ancrage positif** pour éliminer la peur des araignées

1.On demande au sujet quelle situation ou activité est pour lui la plus confortable, la plus sécurisante.

2.On le prie ensuite de fermer les yeux et de visualiser cette situation , entrer dans les détails, impliquez les sens physiques du sujet dans sa visualisation (description des odeurs, des sons, détails précis,…) ; il est nécessaire qu'il soit « absorbé » dans la visualisation.

3. A l'apogée du bien-être et de la sécurité que le sujet ressent, on déclenche brusquement le stimulus : on déséquilibre sèchement la personne, ou on claque une fois des mains, très fort, etc.

4. Ne pas laisser au sujet le temps de se demander ce qui lui arrive, après une respiration, enchaîner en lui demandant de fermer les yeux et de visualiser maintenant la situation traumatisante : « une araignée est dans la cuisine, elle se rapproche, se rapproche encore, elle est grosse et velue »…et là, déclencher aussi brusquement le stimulus précédemment utilisé. C'est tout.

Attention :

- Ne pas laisser le sujet s'impliquer trop profondément dans la situation traumatisante. On « brosse » cette situation dans les grandes lignes, sans trop de détails. Le sujet doit « commencer » à ressentir sa gêne.

- Ne pas utiliser le même stimulus pour un autre ancrage, pour éviter les interférences. A chaque ancrage son stimulus.

- Entre le début de la séance, c'est à dire à la description du problème par le client (peur des araignées) et l'utilisation de l'ancrage, laisser suffisamment de temps au sujet pour qu'il oublie son traumatisme, pour que son stress s'évacue (ou pratiquer une visualisation apaisante).

Exemple d'**ancrage négatif** pour dégoûter de la cigarette

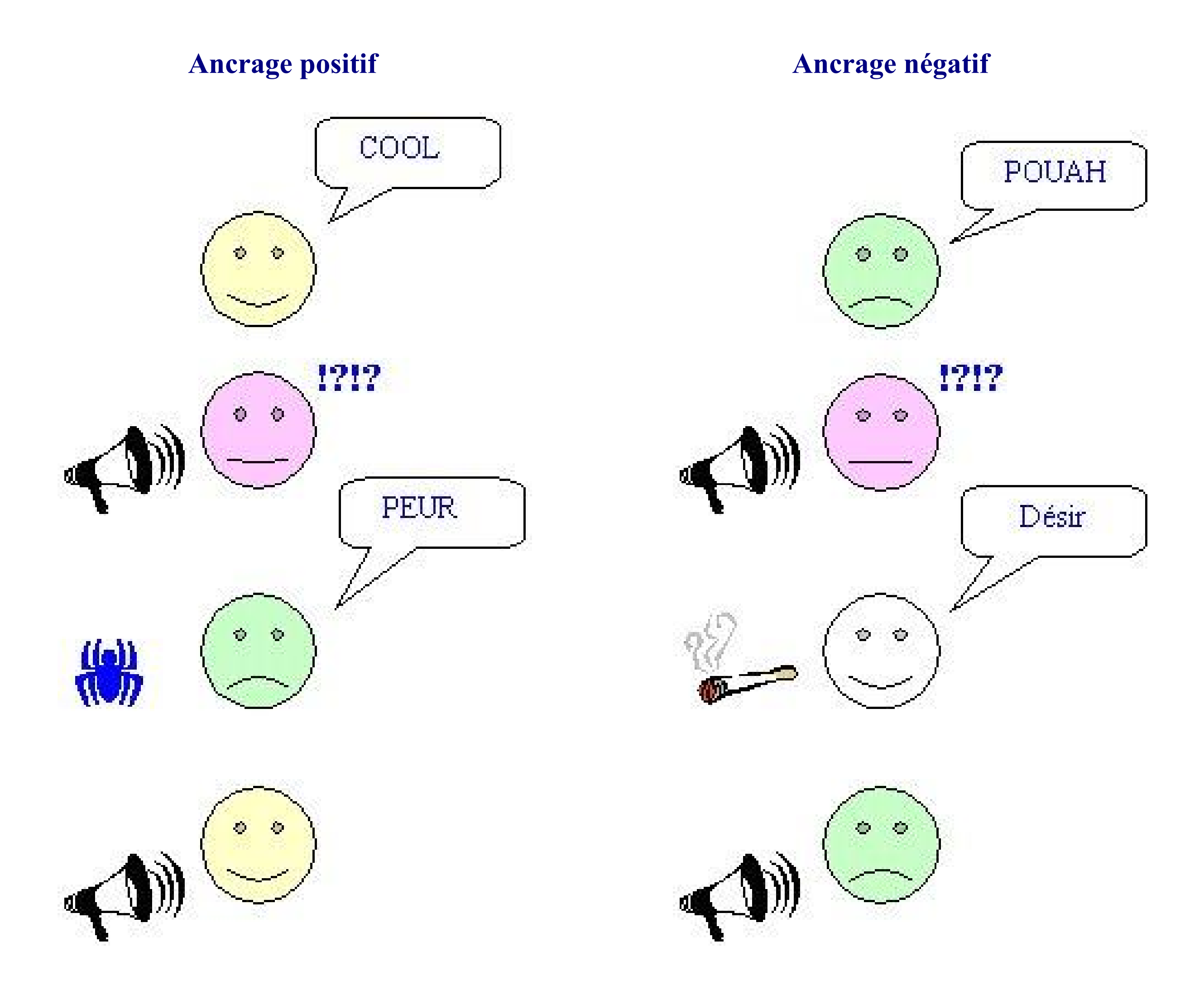
1.Définir une situation repoussante pour le sujet ; exemple : le sujet plonge la main (celle qui tient habituellement la cigarette) dans une bouse vache, l'approche de ses lèvres (poignée d'asticots…)

2. Le sujet ferme les yeux. Commencer la visualisation, avec détails, avec la même intensité que pour l'ancrage positif. A l'apogée du dégoût, au moment où il va porter la main à la bouche, déclencher brusquement le stimulus.

3. Enchaîner avec la seconde visualisation : le sujet est à la fin d'un repas (ou autre situation qui déclenche l'envie de fumer) et désire une cigarette, il se saisit du paquet et va sortir la cigarette du paquet… clap ! déclencher sèchement le stimulus.

Attention à ne pas confondre ou inverser le protocole de l'ancrage négatif avec celui du positif.

Dans l'ancrage positif, une situation sécurisante est associée au stimulus.
Dans l'ancrage négatif, une situation inconfortable est associée au stimulus.



L’ancrage peut aussi être utilisé au cours d’une séance d’hypnose (le signal, le stimulus est « doux » alors, pour ne pas réveiller le patient).

Hypnose pour les cas difficiles

Comme le sujet, en principe, a confiance en l’hypnose et désire utiliser cette méthode pour se débarrasser de son problème, il ne devrait pas y avoir de personnes difficiles à hypnotiser.
Il est des malades qui atteignent un tel état de nervosité qu'ils ne peuvent imaginer ou envisager la détente, comme une faculté dont ils auraient été dépossédés. Des personnes qui vous disent : « Je voudrais bien arriver à me détendre, mais c'est plus fort que moi, vous allez voir, ce n'est pas possible. » Le patient s'est laissé enfermer dans son système, mais il reste tout de même une possibilité, le suivre sur son terrain.
Suivent quelques « trucs » qui ont fait leur preuve :

1) Tension nerveuse
« Et bien, je vais vous montrer que vous êtes moins tendu que vous ne le pensez, vous pouvez faire mieux. Etes-vous prêt à faire l'expérience ? A chaque fois que je vais compter, vous allez serrer vos deux poings de toutes vos forces, quelques secondes, puis les relâcher. Et cela le plus grand nombre de fois possible, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus, on va voir jusqu'où vous allez.
« Attention ! On commence : 1... 2... 3... etc., ainsi de suite jusqu'à ce que le patient craque et ses nerfs lâchent brutalement. Alors le sophrologue enchaîne

« C'est très bien. Très bien... Quel soulagement n'est-ce pas ? Vous sentez maintenant ce que c'est qu'une vraie détente. Quel bien-être ! Tout en vous se laisse aller. C'est merveilleux. Comme si tout votre corps se ramollissait... et vous sentez votre bras droit qui devient lourd... etc. »
Et le sophrologue enchaîne sur les inductions classiques.

2) Visualisation difficile
Il est des personnes qui ont des difficultés à imaginer. Dans ce cas, le thérapeute emmènera le patient dans un milieu et des situations qui lui sont familiers, comme son habitation.

« Pour votre détente, je vous propose une petite visite à votre maison de campagne où vous avez décidé d'aller vous détendre quelques heures. Vous vous la représentez mentalement. Par chance, il fait très beau, un merveilleux soleil, une chaleur agréable. Vous êtes devant la porte d'entrée et déjà vous pensez aux instants agréables qui vous attendent. Vous sortez le trousseau de clefs de votre poche droite (il est très important de posséder un maximum de détails). Vous choisissez la clef, vous la mettez dans la serrure, vous ouvrez. La porte grince comme toujours et vous vous dites pour la nième fois qu'il faudra la graisser. Vous_ refermez et vous avancez dans l'allée en direction du pavillon. Le sable crisse sous vos pas et vous réalisez soudain l'odeur agréable de la verdure, le doux parfum des roses. Les oiseaux sont là qui vous gazouillent une aubade. Vous ouvrez la porte de la maison, elle force toujours un petit peu, alors vous percevez cette odeur particulière de l'intérieur. Vous vous dirigez directement vers le salon. Vous entrez, vous ouvrez la fenêtre, les volets, le soleil s'engouffre dans la pièce et lui donne un air de gaieté. Vous la parcourez du regard, vous faites l'inventaire des meubles, des bibelots, au milieu desquels vous aimez vivre. Votre fauteuil préféré vous tend les bras. Avec un soupir de satisfaction, vous vous y installez. Comme c'est agréable, vous vous laissez aller, tout se détend en vous. C'est une douce euphorie qui envahit votre esprit et votre corps, toutes vos cellules. Vous vous sentez merveilleusement bien. »
Retrouvant des repères, des comportements familiers, la personne n'a pratiquement pas d'efforts à faire pour imaginer, elle va ainsi prendre facilement l'habitude de le faire. Elle va être dans un état de réceptivité qui va favoriser les suggestions classiques sur lesquelles le sophrologue va pouvoir enchaîner pour obtenir l'état alpha souhaité.

3) Fixation du pouce
Nous devons cette technique à Wolman. Elle tient plus de l'hypnose que de la sophrologie, mais elle peut être utile dans le cas d'un patient réticent à la détente, qui nécessite donc une méthode plus impérative.
La personne est installée dans un fauteuil en position relax. Le thérapeute fait une croix au feutre sur l'ongle du pouce de sa main droite (ou gauche pour le gaucher).
« Tendez votre bras à l'horizontale, le pouce de la main relevé et vous fixez intensément la croix qui est sur votre pouce. Vous ne la quittez plus des yeux. Et plus vous allez la fixer, plus votre bras va devenir lourd. Lorsque votre bras que vous ne pourrez plus maintenir va toucher votre cuisse, vos yeux vont se fermer automatiquement, vous ne pourrez plus les ouvrir et vous allez alors commencer un processus de relaxation qui deviendra de plus en plus profond, jusqu'à atteindre l'état alpha.
« Vous fixez intensément la croix et vous sentez votre bras qui commence à s'alourdir, il devient lourd, de plus en plus lourd, vous le sentez peser de plus en plus. Vous avez du mal à le maintenir horizontal, il est de plus en plus lourd. Bien sûr, vous pouvez résister, mais plus vous allez résister et plus il va s'alourdir. »
Ce dialogue va continuer jusqu'à ce que le bras commence à descendre, c'est simplement une question de persévérance ou la personne laisse faire et le bras va descendre par saccades, ou elle résiste et il va chuter d'un seul coup.
« J'accroche un poids à votre poignet, un très gros poids, il entraîne votre bras qui devient encore plus lourd, encore plus lourd. Votre bras s'alourdit de seconde en seconde. Il

commence à descendre (même si ce n'est pas vrai, cette affirmation va précipiter le mouvement), il descend, il descend... et vous avez de plus en plus de mal à tenir vos yeux ouverts... »
Et, au moment où le bras touche la cuisse
...« Parfait, votre bras a touché la cuisse, maintenant vos yeux se ferment et vous n'avez plus du tout envie de les ouvrir c'est comme s'ils étaient collés, collés. C'est comme un grand soulagement, tout se détend en vous, comme si tous vos muscles perdaient momentanément leur tonicité. Tout votre corps devient lourd, lourd, de plus en plus lourd... »
Et le sophrologue enchaînera par les inductions classiques à son choix.

4) L'hyperventilation
Ce procédé est utilisé en « rebirthing »
On pratique la respiration accélérée jusqu'à un léger vertige, suivi de quelques secondes d'arrêt. Recommencer jusqu'au second vertige : « sentez, vos yeux deviennent de plus en plus lourds…bientôt vos yeux se fermeront »
Si le sujet a fermés les yeux : « pendant la deuxième expérience, vos yeux se fermeront plus vite ». Recommencer, puis enchaîner avec l'hypnose.

5) Le massage des pieds
Masser les deux pieds, avec les pouces, la zone qui se trouve un peu en dessous de l'orteil moyen.

6) Passes magnétiques
L'utilisation du magnétisme donne d'excellents résultats. On procède soit par passes (voir « passes magnétiques ») soit par imposition (méthode rapide et efficace) :

- Si le sujet est couché : placez-vous derrière lui et posez (sans appuyer) les paumes de vos mains sur la tête du sujet, qui oriente, les yeux fermés, son attention vers le sommet de son crâne. Suggestionnez la détente sophronique puis approfondissez par hypnose profonde.

- Si le sujet est assis : placez-vous sur son côté gauche, la main droite derrière la tête, la main gauche sur le front. Le sujet porte son attention sur le sommet de son crâne. Suggestionnez la détente sophronique puis approfondissez par hypnose profonde. Très rapide et efficace.

10. Auto hypnose (ou auto sophronisation)

Une sophronisation sur cassette, si elle est bien faite, a une très grande efficacité.
Le thérapeute qui veut obtenir une grande efficacité dans ses traitements sans entraîner son malade dans des frais importants, doit avoir recours à l'enregistrement sur cassette. Un bon traitement, quel que soit le cas, comporte une séance avec le sophrologue, en cabinet, chaque semaine et un entraînement journalier par cassette.
Cette cassette s'écoutera dans le calme. Vous faites en sorte de n'être pas dérangé, vous débranchez le téléphone et la sonnette d'entrée. Vous vous allongez sur votre lit ou vous vous installez dans un fauteuil confortable. Vous devez absolument être seul dans la pièce, même si l'on vous promet de ne pas bouger, de rester silencieux. Une présence, même discrète, même d'un être cher, enlève toute efficacité à la méthode.

Sur votre lit, vous vous installez sur le dos, bras et jambes légèrement écartés du corps. Vous veillez à ce que rien ne vous gêne physiquement, défaites la ceinture, dégrafez le soutien-gorge, enlevez les chaussures, le bracelet-montre. Recouvrez-vous d'une couverture, en état

alpha le corps se refroidit très vite, et le froid empêche une bonne relaxation. Choisissez de préférence la pénombre.

Nous vous conseillons de faire cet exercice chaque jour et de préférence le soir, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre équilibre. Ainsi vous vous débarrassez des tensions de la journée et préparez une bonne nuit.

Ne vous inquiétez pas s'il vous arrive de vous endormir avant la fin de la cassette (cas de l'auto sophronisation uniquement, l'auto hypnose comprend une phase de réveil). C'est le signe d'une très grande détente. Votre inconscient a malgré tout enregistré le message et le travail va se faire comme si vous étiez resté éveillé.

La technique s'inspirera de l'hypnose ou de la sophrologie.

Auto hypnose

La méthode sera plus rapide, l'état hypnotique plus profond.
Le thérapeute, lors d'une première séance d'hypnose profonde, aura pris soin d'introduire dans ses suggestions :

1. « maintenant, écoutez-moi attentivement, sous auto hypnose, vous exécuterez tout ordre [que vous formulerez] (s'il n'y a pas de cassette audio) ou [que vous aurez enregistré], comme s'il venait de moi-même. Vous ne pourrez vous soustraire à cet ordre. ».

2. un mot-codé ou un geste particulier (à définir avec le sujet), déclencheur d'une hypnose profonde. Le signal sera enregistré sur la cassette et le geste sera utilisé quand le sujet désirera déclencher sa séance. Exemple « dès que vous vous relaxerez pour commencer une séance d'auto hypnose et que vous entendrez le mot AKABA –choisir un mot inexistant- vous sombrerez dans un profond sommeil hypnotique » (répéter plusieurs fois et demander si le sujet a bien compris) ET/OU « dès que vous vous relaxerez pour commencer une séance d'auto hypnose, vous allez joindre le pouce et l'auriculaire –choisir un geste inhabituel- vous sombrerez alors dans un profond sommeil hypnotique.

OU

Maintenant vous allez poser votre main droite au creux de votre estomac ..... Vous concentrez maintenant toute votre attention sur mes paroles et je vais compter jusqu'à 3 .... Je compte .. 1-2-3 et chaque fois que vous compterez comme moi et que vous prononcerez le chiffre 3 en posant votre main sur votre estomac, alors vos paupières se fermeront, vous respirerez calmement et vous vous enfoncerez aussitôt dans un état d'hypnose aussi profond que celui dans lequel vous êtes en ce moment.

Je répète, chaque fois que vous désirerez vous mettre en état d'auto-hypnose, alors il vous suffira comme en ce moment, de poser votre main au creux de votre estomac, en comptant 1 - 2 - 3 et lorsque vous prononcerez le chiffre 3, vos paupières se fermeront, vous respirerez calmement et aussitôt vous vous sentirez plongé dans un état d'hypnose profond, encore plus profond que celui dans lequel vous êtes en ce moment.
Maintenant je vais vous laisser quelques instants sans parler, de manière à ce que votre subconscient puisse enregistrer parfaitement toutes les paroles que je viens de prononcer, et celui-ci les gravera profondément de manière à pouvoir vous les restituer chaque fois que vous en aurez. besoin.
Maintenant je vais vous ramener à l'état conscient.

texte à enregistrer

Enlevez tout ce qui gêne ou qui serre…montre…ceinture et installez vous confortablement…prenez le temps de trouvez une position de détente…

Respirez profondément, calmement, sentez votre ventre se soulever à chaque inspiration…. Expirez calmement, amplement…..Inspirez…. expirez….
Fermez les yeux en signe de rupture... avec le monde extérieur.
Vous allez commencer vos respirations... lentement... en imaginant... qu'avec chaque inspiration... vous aspirez une provision d'énergie ... et qu'à chaque expiration. vous expulsez. toutes vos tensions intérieures... toutes vos préoccupations.

Vous videz vos poumons... bien à fond... puis vous inspirez... très lentement... par le nez, profondément..... attendez quelques instants... et expirez... toujours lentement... par le nez... expulsez toutes les préoccupations... . détente.

Une deuxième fois, vous inspirez... très lentement... par le nez... bien à fond... tension... vous bloquez cette énergie dans vos poumons, puis vous expirez... lentement... et toutes vos préoccupations s'échappent ainsi... vous ressentez la détente que cela provoque.

Une troisième fois, vous inspirez... lentement et bien à fond...tension... vous bloquez... et vous expirez par le nez... lentement... vous faites le vide total en vous... c'est la détente.

Maintenant, votre respiration reprend son rythme normal... . vous êtes très calme... apaisé.

Prenez conscience de votre corps, sentez le poids de votre jambe droite, de votre jambe gauche. Sentez le poids du dos, le poids de la tête qui repose sans force.

Portez maintenant votre attention sur le pied droit, laissez-le aller complètement, détendez chacun des muscles de votre pied, laissez-le peser .... Sentez la différence de sensation entre le pied droit et le gauche. Détendez maintenant le pied gauche, laissez-le reposer, lourdement. Portez votre attention sur la jambe droite, détendez chaque muscle de la jambe, sentez le poids de votre jambe. Sentez la différence de sensation entre la jambe droite et la gauche. Détendez maintenant la jambe gauche, laissez la peser de tout son poids ....

Relâchez complètement le ventre, lentement, doucement. Détendez vos bras, laissez aller vos doigts, relâchez-les complètement. Détendez les muscles du cou, laissez aller votre tête, complètement. Relâchez la mâchoire, laissez-la pendre, détendue. Encore plus. Relâchez les paupières. Tout votre corps est détendu et pèse ....

Maintenant…écoutez attentivement…[AKABA…AKABA…AKABA…] **OU**
Maintenant vous allez [geste défini]

suivi des suggestions propres au cas puis du réveil.

Auto sophronisation

Lisez le texte une première fois, sans enregistrer, afin de vous familiariser avec et éviter les incidents de prononciation ou ponctuation. A l'enregistrement, lisez très lentement, en laissant les blancs indiqués par les points, d'une voix neutre sans intonations, monocorde et la plus grave possible.

on introduit entre le paragraphe B et C, les suggestions appropriées à chaque cas

A. " Je ferme les yeux en signe de rupture... avec le monde extérieur.
" Dans quelques instants, je vais commencer mes respirations... lentement... en imaginant... qu'avec chaque inspiration... j'aspire une provision d'énergie cosmique... et je sens la tension intérieure... et qu'à chaque expiration... avec l'air aspiré,... j'expulse... toutes mes tensions intérieures... toutes mes préoccupations... et je ressens la détente que cela provoque en moi.
" Dès maintenant, pour moi... le monde extérieur n'existe plus.
" Je vide mes poumons... bien à fond... puis j'inspire... très lentement... par le nez, profondément... je sens la tension que provoque l'énergie que j'emmagasine... J'attends quelques instants... et j'expire... toujours lentement... par le nez... j'expulse toutes mes préoccupations... et je ressens une très grande détente.
" Une deuxième fois, j'inspire... très lentement... par le nez... bien à fond... tension... je bloque cette énergie dans mes poumons, puis j'expire... lentement... et toutes mes préoccupations s'échappent ainsi... je ressens la détente que cela provoque.
" Une troisième fois, j'inspire... lentement et bien à fond... tension... je bloque... et j'expire par le nez... lentement... je fais le vide total en moi... c'est la détente.
" Maintenant, ma respiration reprend son rythme normal... je suis calme... je suis très calme... je ne pense plus à rien... le monde extérieur m'est totalement indifférent... c'est comme s'il n'existait plus.
" Tout mon corps se détend, comme s'il se ramollissait... je suis calme... de plus en plus calme... et rien ne peut troubler ce calme... les bruits extérieurs me laissent totalement indifférent... ils ne peuvent que contribuer à ma détente... rien ne peut plus m'atteindre. Je suis calme... je suis très calme... et je vais vérifier la détente de mes muscles.
" Je détends les muscles de ma mâchoire... puis ma langue... les petits muscles autour de ma bouche... comme si j'allais sourire... je détends les muscles des joues... du front... même la peau de mon visage se détends... Je détends les muscles du cou et des épaules. Maintenant, je détends mon bras droit... la main, les doigts... puis l'avant-bras... le biceps... Après, je détends le bras gauche,... je commence par la main... les doigts... l'avant-bras... le biceps... Maintenant, je décrispe tous les muscles de la jambe droite en commençant par le pied... les orteils... le mollet... et la cuisse... Après c'est la jambe gauche... le pied... les orteils... le mollet... la cuisse... Ensuite, je détends tous les muscles du bassin... puis du buste.
" Tout mon corps est maintenant bien détendu... Ma respiration est calme... calme et régulière... Mon cœur bat calmement... calmement... Chaque inspiration... chaque expiration... régulière comme le flux et le reflux de la mer... m'apporte encore plus de détente... augmente mon état de relaxation.
" Mon visage est tellement détendu... que mes paupières sont lourdes... lourdes... très lourdes... et je n'ai plus envie d'ouvrir mes yeux.
" Je suis de plus en plus relaxé.
" Maintenant, je me concentre sur mon bras droit... il n'y a plus que mon bras droit... et il devient lourd... très lourd... de plus en plus lourd... comme si soudain il était de plomb... très, très lourd.
" Ensuite, je reporte toute mon attention sur mon bras gauche... lui aussi devient lourd... très lourd... comme du plomb... de plus en plus lourd... je le sens peser de plus en plus.
" Après c'est ma jambe droite qui devient lourde... très lourde... très, très lourde... de plus en plus lourde.
" Et cette lourdeur se communique maintenant à ma jambe gauche... elle aussi devient lourde... très lourde... je la sens peser de plus en plus... mes deux jambes sont lourdes...
" Cette lourdeur remonte maintenant dans mon bassin... il devient lourd... puis mon buste... il devient lourd... Tout mon corps est lourd... de plus en plus lourd... tellement lourd qu'il me semble que j'aurais beaucoup de mal à le déplacer... je n'ai plus envie de bouger.
" Cette lourdeur m'apporte un très grand calme... une merveilleuse sérénité... je suis de plus en plus détendu... de plus en plus calme.

" Maintenant, je me concentre à nouveau sur mon bras droit... et j'imagine que mon bras devient chaud... et je sens comme une onde de chaleur qui le parcourt d'un bout à l'autre... il est chaud... agréablement chaud.
" Puis j'imagine cette même chaleur dans mon bras gauche... et je le sens devenir chaud... agréablement chaud... mes deux bras sont chauds... agréablement chauds.
" Cette même chaleur, je la ressens aussi dans ma jambe droite... elle est chaude... de plus en plus chaude... agréablement chaude... puis dans la jambe gauche... ma jambe gauche devient chaude... de plus en plus chaude... mes deux jambes sont chaudes... agréablement chaudes. Et cette chaleur remonte dans mon bassin... il devient chaud... chaud... puis mon buste... mon buste aussi devient chaud.
" Tout mon corps est chaud... agréablement chaud... et cette douce chaleur m'apporte encore plus de calme... encore plus de sérénité.
" Ma respiration est calme... calme et régulière... j'ai l'impression d'être dans un autre monde... un monde fait de calme et de sérénité.
" je suis tellement détendu... que je sens que mon corps s'engourdit... mon bras droit s'engourdir... mon bras gauche s'engourdit... ma jambe droite s'engourdit... ma jambe gauche s'engourdit aussi... puis l'engourdissement remonte dans mon bassin... puis dans mon buste... Tout mon corps est engourdit... je ne le sens plus... c'est très agréable... tout se passe comme s'il n'existait plus... je me sens bien... il n'y a plus que mon esprit... mon esprit qui est très lucide... très vigilant.

B. " Ce grand calme que je ressens en ce moment... s'installe en moi définitivement... je vais le retrouver durant toutes les heures... toutes les journées à venir... ce calme s'installe définitivement.. au plus profond de moi-même... dans toutes mes cellules.
" Ce calme, je vais le retrouver... dans mon travail... dans mes activités de tous les jours... dans mon foyer... dans mes contacts avec les autres... je suis définitivement calme.
" Ce calme, je vais le retrouver durant toutes les nuits... mes nuits seront sereines... mon sommeil sera profond... long... et réparateur... chaque matin je vais me retrouver frais et dispos... en pleine forme... prêt à attaquer une nouvelle journée dans le calme... la sérénité... et .l'efficacité.

C. " Et maintenant que mon corps et mon esprit... sont imprégnés de sérénité... je vais pouvoir reprendre contact avec le monde extérieur... il ne peut plus rien contre moi... je suis protégé.
" L'impression de lourdeur disparaît de tout mon corps. " L'énergie circule à nouveau doucement dans mon bras droit.. je la sens... puis dans mon bras gauche... je la sens... l'énergie est de retour dans ma jambe droite... puis dans ma jambe gauche... elle remonte dans mon bassin... puis dans mon buste. L'énergie circule maintenant régulièrement dans tout mon corps... et de plus en plus fort.
Je bouge mes mains et mes pieds... puis mes bras... mes jambes... je respire bien profondément... et je m'étire... je suis en pleine forme. "

Annexe 1

Tableau établi par Field (en 1965), afin de mesurer la profondeur subjective de l'hypnose de 300 sujets interrogés.

Items et Réponse-clé (entre parenthèses Vrai, Faux)	0/0 de Vrai
10- Le temps était suspendu (V)	44
12- Mon bras tremblait ou était agité de secousses quand j'essayais de le bouger (V)	47
18- Je me sentais hébété (V)	51
45- Je n'avais conscience de mon corps qu'à l'endroit où il touchait la chaise(V)	25
61- J'avais l'impression que je supportait la douleur plus facilement (V)	39
71- J'aurais pu me réveiller à n'importe quel moment si j'avais voulu (F)	75
72- J'étais enchanté de cette expérience (V)	37
74- La voix de l'expérimentateur semblait venir de très loin (V)	17
104- Tout a lieu de façon automatique (V)	22
113- Parfois, je ne savais plus où j'étais (V)	18
118- C'était un peu comme la sensation que j'ai juste avant de me réveiller (V)	39
132- Quand je me suis "réveillé", j'ai été surpris de constater que ça avait duré si longtemps (V)	42
134- Je me suis "réveillé" avant qu'on me le dise (F)	28
135- j'avais l'impression que je comprenais les choses mieux ou plus profondément (V)	18
137- J'étais capable de surmonter quelques unes ou toutes les suggestions (F)	68
141- Parfois, j'étais profondément hypnotisé et, à d'autres moments, légèrement (V)	43
154- Pendant le "compte du réveil", j'ai senti un moment que j'étais plus profondément hypnotisé (V)	44
162- Parfois, je me sentis complètement inconscient du fait que je participais à une expérience (V)	52
170- Je n'ai pas perdu complètement la notion du temps (F)	61
171- Cela semblait complètement différent d'une expérience ordinaire (normale) (V)	43
173- J'étais dans un état hypnotique moyen mais pas plus (V)	41
180- Les choses semblaient irréelles (V)	29
186- Certaines parties de mon corps bougeaient sans que je le veuille consciemment (V)	62
190- Je me sentais détaché de tout le reste (V)	46
195- C'est un peu comme si c'était arrivé il a très longtemps (V)	43
197- Je me sentais dépourvu d'inhibition (V)	27
207- Parfois, j'ai ressenti l'impression de m'être endormi momentanément (V)	37
209- Je me sentais tout le temps complètement conscient de mon environnement (F)	38
211- Tout ce que j'ai fait sous hypnose, je peux aussi le faire sans être hypnotisé (F)	63
249- Même si j'avais essayé, je n'aurais pas pu arrêter de faire ce qui m'était demandé (V)	23
258- C'était une expérience très bizarre (V)	47
266- J'étais très surpris (V)	15
271- De temps à autre, j'ai ouvert les yeux (F)	26
273- Une fois les mouvements commencés, je ne pouvais plus les empêcher (V)	45
274- J'ai eu du mal à maintenir ma tête en l'air pendant toute l'expérience (V)	65
279- Mon esprit me semblait vide (V)	28
280- Cela semblait mystérieux (V)	14

Annexe 2

Description de l'expérience subjective de l'hypnose.

Etude pendant l'hypnose du fonctionnement psychique du sujet : une étude de cas.

TART (1972) propose une approche approfondie du fonctionnement mental pendant l'hypnose. Cette exploration psychique est réalisée avec un sujet très hypnotisable ayant déjà fait de nombreuses séances (18 séances).
Avant le début de l'expérience qui nous intéresse, TART demande au sujet de décrire ce qu'il ressent généralement pendant l'hypnose et d'indiquer dans la mesure du possible à quel niveau de profondeur correspondent ces impressions.
Après cet entretien, le sujet est hypnotisé avec pour consigne d'informer l'hypnotiseur des variations de profondeur de la transe et comme suggestion d'aller vers un état de plus en plus profond.
L'échelle subjective employée pour mesurer l'hypnose est une échelle illimitée dont l'origine est le zéro et dont certains points sont définis par l'expérimentateur : 0, 1 à 12, 20, 30 et enfin 40. Ce dernier repère, 40, est défini comme état d'hypnose profonde caractérisé par l'impression de totale réalité des suggestions. Au-delà de 40, l'hypnotiseur ne dispose plus de définition, c'est au sujet de caractériser par lui-même les variations subjectives ressenties. Cette caractérisation se fait par étapes successives : à chaque fois que le sujet sent la transe s'approfondir de 10 points, il lui est demandé de se stabiliser à ce niveau de profondeur et de décrire ce qu'il ressent, les seules questions qui sont alors posées par l'expérimentateur sont en relation avec les thèmes évoqués par le sujet lui-même lors de l'entretien qui précédait cette séance.

Le sujet qui avait régulièrement été noté avec cette échelle subjective au cours des expériences précédentes et qui, selon les cas, s'attribuait des scores de 40 à 60, ressent au cours de cette expérience un approfondissement spectaculaire de la transe puisqu'au plus fort de la séance, il en viendra à s'attribuer un score de 130!.

L'image de la transe est loin d'avoir l'aspect progressif qu'on aurait pu attendre. On remarque tout particulièrement l'apparition de seuils d'inversions et de points au-delà desquels les indicateurs choisis perdent selon le sujet leur sens et leur utilité.

On peut grossièrement distinguer, au niveau du vécu du sujet, trois grandes parties.

La première partie qui va de 0 à 50 se décompose en trois segments égaux :

1- de 0 à 20, apparition d'un sentiment de relaxation physique profonde et d'un sentiment de paix intense.
2- de 20 à 30, le sujet devient inconscient de son environnement à l'exception de l'hypnotiseur sur lequel il focalise de plus en plus son attention. Par ailleurs, le sujet note une impression d'obscurcissement de son champ visuel ainsi que l'impression d'avoir sa personnalité entièrement centrée dans la tête.
3- de 30 à 40, l'hypnotiseur devient moins présent et la temporalité est vécue comme ralentie.

La deuxième partie (de 40 à 90) s'amorce par une série de ruptures et de discontinuités :

- perception d'une respiration très profonde puis d'une respiration nettement plus faible que la normale.
- rupture au niveau de la perception du temps qui devient un concept vide de sens.

- disparition de la conscience du corps (il ne peut donc plus être question de relaxation).
Ensuite (de 60 à 90), toujours au cours de la seconde partie, on note une nouvelle série de bouleversements :
- perte progressive de l'identité initiale (qui reste potentielle) et développement de plus en plus complet d'une nouvelle identité (identité dont les premières traces avaient été décelées à 50).
- développement puis disparition du sens comique de la situation (amusement spontané du sujet à l'égard de sa situation hypnotique).
- accroissement progressif et jusqu'à une impression d'infini du sens des potentialités d'expérience.
- enfin, disparition complète de l'expérimentateur en tant que personne. L'expérimentateur se réduit à n'être plus qu'une voix.

Dans la **troisième et dernière partie**, le sentiment de fusion à l'univers atteint son apogée. A ce stade, de nombreux indicateurs sont devenus sans utilité : relaxation, sentiment de paix, perception de l'identité propre, perception du temps.
A ce point, même la voix de l'hypnotiseur paraît menacée de disparition. Elle n'est plus, selon le sujet, qu'une “amusante petite ondulation aux frontières lointaines d'un océan infini de conscience”.
Le sujet n'est alors plus très loin de l'état “stuporeux” décrit par ERICKSON (1952) sur certains sujets exceptionnellement doués.

Annexe 3

Artifices sémantiques

Utilisés dans les techniques de vente, dans la communication, en PNL, ... ces quelques trucs du langage peuvent être appliqués dans l'entretien préliminaire de la séance et dans les inductions hypnotiques.
Le stage hypnovision reprend les suivantes : les « liens » et les « présuppositions »

1. Les Liens (ou suggestions imbriquées)

« Lier » est la combinaison de deux énoncés. Il existe deux sortes de liens : « la cause et l'effet » et « les enchaînements »

La cause et l'effet

Ce lien crée une relation entre quelque chose qui se produit (ou qui se produira bientôt) et quelque chose que vous voulez voir se produire.

Les formes les plus simples de la cause et de l'effet:

« _____, et _____»

"Tu es assis ici ce matin **et** tu es intéressé par ce que tu apprendras aujourd'hui".

Imaginez-vous disant ces deux phrases à votre enfant:

"Je sais que tu t'amuses avec tes jouets, **et** maintenant il est temps que tu sois prêt à dîner."
"Je sais que tu t'amuses avec tes jouets, mais maintenant il est temps que tu sois prêt à dîner."

Vous remarquerez que "et" crée un lien entre les deux pensées, alors que "mais" les sépare.

« Si _____, alors ____. »

"Si tu fermes les yeux alors tu entreras en transe plus rapidement."
"Si tu achètes cette robe, alors tu seras la plus jolie femme de la soirée."
"Si tu te brosses les dents, alors tu t'endormiras plus vite.'

Lier la cause et l'effet dans le temps:

« Pendant que _____, _____. »

"Pendant que tu entends le son de ma voix, tu peux commencer à te détendre de plus en plus."
Affirmez en premier ce qui se produit actuellement, et en second ce que vous voulez qui se produise.

« Tu pourras commencer à entrer en transe lorsque tu m'entendras compter de dix à un »
est plus perturbant que :
« Lorsque tu m entendras compter de dix à un, tu pourras commencer à entrer en transe »
Commencez avec un constat factuel et puis conduisez le sujet là où vous voulez qu'il aille.

« Chaque fois ______, ______. »

"Chaque fois que je touche le lobe de mon oreille, mon envie de manger une nourriture saine augmente."

Les énoncés de cause et d'effet n'ont pas besoin d'être logiques pour être acceptés par le cerveau!

« Parce que _____, _____. »

"Parce que nous ne nous sommes pas vus depuis si longtemps, nous aurons une soirée agréable." ou "Parce que nous avons eu tant de concurrence dans le passé, nous allons pouvoir résoudre ceci d'une manière amicale".

Lier la cause et l'effet en utilisant des verbes « forts »:

« ______entraîne ____. »

"Prendre une profonde Inspiration entraîne la disparition immédiate de votre désir de fumer."

« ______doit _____. »

"Après avoir travaillé dur toute la journée, vous devez avoir envie de passer une soirée tranquille à la maison avec moi",
est plus efficace que :
"Vous devez avoir envie de passer une soirée tranquille après avoir travaillé si dur toute la journée".
A nouveau il est bon de rythmer l'autre, et puis le conduire dans la direction que vous souhaitez lui faire prendre.

« _____ te rend _____. »

"Avoir eu une enfance difficile te rend encore plus conscient de ce que tu peux faire pour créer des relations heureuses."

Avec cette formulation, vous avez non seulement lié deux énoncés, vous avez aussi changé une négation en une affirmation positive. C'est ce qu'on appelle le « **recadrage** » et cela peut être un outil puissant!

Quelques autres exemples d'énoncés de "recadrage":
"Je sais que tu es passe par des moments difficiles et j 'admire que tu aies tant d'endurance et de courage."
ou,
"Puisque tu as essayé tant de fois de perdre du poids en faisant des régimes, tu dois réellement avoir envie de réussir en utilisant 1'approche beaucoup plus simple de l'hypnose"

Les enchaînements

Le fait d'enchaîner donne à votre sujet l'habitude d'être d'accord avec vous.

« ___et ___et ___et ___. »

"J'ai travaillé ici pendant cinq ans et j'ai réalisé avec succès de nombreux projets, et j 'ai de bons rapports avec mes collègues et avec mes supérieurs, et je suis sur que vous serez d'accord pour que j'obtienne la promotion."

"Tu es assis sur une chaise, dans une position confortable, tes pieds reposent sur le plancher et tu commences maintenant à entrer dans une transe très profonde."

Enchaînez un nombre de faits évidents et ensuite ajoutez votre suggestion. Le sujet a tellement l'habitude d'être d'accord avec vous que cela lui est très facile d'être d'accord avec vous une fois de plus!

2. Les présuppositions (ou la double option, le choix illusoire)

Cette technique suppose que l'accord a déjà été établi, et que la négociation ne porte que sur un détail. Il y a deux sortes de présuppositions : les présuppositions dans le temps et l'utilisation de soit/ou/avant que.

Présuppositions dans le Temps:

« Tu préfères ____________ avant, ou après ____________? »

"Tu préfères mettre notre réunion avant ou après le déjeuner?"
"Tu préfères apprendre ton vocabulaire avant ou après que nous ayons dîné ?"

Vous dirigez doucement la conscience intérieure de la personne à prendre une décision, non de faire ou de ne pas faire le travail scolaire, mais seulement QUAND cela sera le plus agréable. Vous avez aussi créé une image mentale d'APPRENDRE, et non de faire un travail. Ces sortes de petits ajustements peuvent entraîner de grands changements.

« Est-ce que tu vas faire d'abord ________, ou d'abord ? »

"Est-ce que tu veux d'abord t'arrêter de fumer, ou bien te débarrasser des insomnies?"
"Est-ce que tu vas d'abord appeler, ou simplement passer ?"

Les vendeurs ont utilisé cette technique pendant des centaines d'années. Au lieu de demander au client s'il le veut, la présupposition est que le client le veut bien réellement et le vendeur formule la question de façon à ce qu'il devienne difficile de dire non.

"Préférez-vous être livré mardi ou samedi ?"
"Vous préférez la rouge ou la verte ?"
Voulez-vous vos initiales du côté du conducteur ou du coté du passager ?"

Présupposition en utilisant soit/ou/avant

Aussi appelée la « double option »- Tout vendeur qui réussit utilise la présupposition..

« Préférez -vous le ___________ ou le ___________? »

"Préférez-vous une transe légère ou une transe profonde?"
"Préférez-vous la voiture vert sapin ou la rouge pompier?"

C'est une vieille ruse de vendeur. L'acheteur se retrouve en train de décider non pas s'il doit acheter ou ne pas acheter la voiture, mais quelle sera la couleur de la voiture qu'il VA acheter! Dans la vente on appelle cela une issue mineure ou une conclusion conditionnelle.

« Ne fais pas ___________ avant que ___________. »

"N'entre pas en transe avant que tu m'entendes dire le mot « Sors. »
"N'entre pas en transe avant que je ne touche ton épaule gauche."
"N'entre pas en transe avant d'être assis confortablement sur ta chaise."

Les hypnotiseurs l'utilisent beaucoup. La question que se pose le sujet ne devient pas EST-CE QUE je vais entrer en transe ? mais QUAND vais-je entrer en transe. C'est une formulation puissante mais aussi une formulation rassurante.

Faire remarquer

Faire remarquer, c'est établir des constats qui ne peuvent pas être contredits- Tout ce que vous avez besoin de faire, c'est de GENERALISER.
Vous restez si évasif que le sujet doit remplir les espaces en utilisant son propre système de représentation.

« Je me demande si tu as remarqué que_____? »

Ce que vous dites réellement c'est que vous avez remarqué. Maintenant lui, il doit remarquer.

« Il est bon que ____. »
« Imagine que _____. »

"Imagine que tu sens que ton projet se réalise".

Dans l'hypnose thérapeutique:

"Les gens se relaxent facilement en utilisant cette méthode."
Quels gens ? Combien étaient-ils ? Et comment l'ont-ils fait exactement ? Ces questions ne se posent pas.
"Permets à ton esprit de retourner en arrière dans le temps pour retrouver la cause de ton problème. Qu'est-ce que tu ressens ?"
"Remarque une sensation particulière dans ton corps quand tu te détends complètement".

POUR RASSEMBLER DES INFORMATIONS, soyez à l'écoute des phrases GENERALES et posez des QUESTIONS PRECISES:

"J'ai essayé de nombreuses fois de perdre du poids, et j'ai échoué à chaque fois."
"Combien de fois as-tu essayé ? Comment as-tu échoué ?"
"Je ne peux pas le faire." "Qu'est-ce qui t'arrête ?"
"Fais attention." "A quoi veux-tu que je fasse attention ?"
"C'est moche d'être au chômage" "C'est moche pour qui d'être au chômage ?"
"Je suis toujours déprimé." "Tu es toujours déprimé ? A chaque minute de ta vie ? Y a t'il eu une seule fois ou tu n'étais pas déprimé ?"

Cela marche lorsque c'est dit doucement et avec une touche d'humour.

Annexe 4

Le rythme

Rythmer et conduire

Le rapport est défini comme une relation intime ou sympathique.
Si le rapport est bien mené, le receveur se sent compris et estimé. Lorsque le rapport est établi, les suggestions ont beaucoup plus de chance de pénétrer jusqu'à la conscience intérieure.
Lorsque vous rythmez quelqu'un, vous rejoignez l'autre personne dans son modèle au Monde.

Ajustez votre comportement (verbal et non-verbal) de façon à vous adapter à l'autre personne.

Exemples :

Adaptation de tout le corps - Ajustez votre corps pour prendre à peu près la position de l'autre personne.

Adaptation de la moitié du corps - Ajustez-vous soit au haut du corps de la personne, soit au bas du corps de la personne.

Expressions du visage - Notez comment la personne fronce son nez, hausse les sourcils...

Qualité de la voix - Mettez en harmonie ton, débit, volume...

Systèmes de représentation - Notez et mettez en harmonie, dans votre propre langue, le genre de vocabulaire que la personne utilise. Par exemple, lorsque quelqu'un dit, "Je vois que l'hypnose peut m'apporter beaucoup," vous pourriez répondre, "Lorsque vous réussirez avec mes méthodes, vous pourrez voir s' ouvrir devant vous de nouveaux niveaux d'expérience," plutôt que, "J'ai le sentiment que vous allez réussir".

Respiration - Ajustez votre propre respiration afin d'être en harmonie avec la respiration de l'autre personne.

Rythme croisé - Utilisez un aspect de votre comportement pour être en harmonie avec un aspect différent du comportement de l'autre personne. Rythmez les clignements des yeux avec le battement de votre doigt.
Adaptez le rythme de votre voix à la respiration de l'autre personne.

Agissez discrètement. Si la personne s'aperçoit que vous la rythmez, elle se mettra sur la défensive et le rapport sera détruit.

CONDUIRE est utilisé pour tester le rapport ou pour obtenir l'état désiré.
Pour conduire quelqu'un, choisissez un comportement spécifique que vous avez rythmé (par exemple le volume d'audition) et peu à peu augmentez ou baissez votre comportement. Si la personne répond en vous suivant, vous avez réussi à conduire.

Remerciement